

ÖFTER MAL WAS NEUES

So verteilen Sie Umfang und Intensität optimal über Ihr Trainingsjahr



TEXT: ANDREAS OSCHMANN

FOTOS: FRANK WECHSEL

In *triathlon* Nr. 19 haben wir Grundsätzliches zum Thema Trainingsintensitäten in der direkten Wettkampfvorbereitung behandelt. Ein erfolgreicher Wettkampf ist aber nie nur das Ergebnis einer Wettkampfvorbereitung von wenigen Wochen, sondern immer auch der Abschluss einer sinnvollen und zielgerichteten Jahresplanung und Periodisierung.

Unter Periodisierung versteht man die Festlegung einer kontinuierlichen Folge von Zeitabschnitten, den so genannten Periodenzyklen, im Prozess der Ausbildung der sportlichen Form innerhalb eines Trainingsjahres (Jahreszyklus). Man unterscheidet zwischen vier verschiedenen Zeitabschnitten: dem Markozyklus, der einen Zeitraum von einem Jahr umfasst, dem Mesozyklus, der ungefähr vier bis sechs Wochen dauern soll, dem Mikrozyklus, der eine Woche umfasst, und einer Trainingseinheit als kleinsten Zeitraum.

SO GESTALTEN SIE IHR TRAININGSJAHR

Die Bestimmung der jeweils optimalen Trainingsintensität hängt von sehr vielen Faktoren und Voraussetzungen ab. Diese verändern sich zudem ständig im Laufe eines Trainingsjahres. Veränderungen der Trainingsintensitäten finden sowohl im Rahmen von langfristigen als auch von mittel- und kurzfristigen Periodisierungen statt. In jeder Periodisierung sollte das Prinzip von ansteigenden Belastungen und nachfolgender Regeneration realisiert sein. Dieses Prinzip ist vor allem bei längerfristigen Periodisierungen wie Meso- und Makrozyklen sehr gut nachvollziehbar. Betrachten wir die Belastungs- und Intensitätsentwicklung zum Beispiel anhand eines Makrozyklus (ein Jahr), so stellen wir fest, dass es

von Januar bis Oktober (Saisonhöhepunkt) zu einem nahezu kontinuierlichen Belastungsanstieg kommt, wohingegen die Gesamtbelastung in den Monaten November und Dezember (Übergangsperiode) sehr stark reduziert wird.

Doch was ist unter einem Anstieg und einer Reduzierung der Trainingsbelastung zu verstehen? Sind es die Trainingskilometer, ist es die Trainingshäufigkeit, die Trainingsintensität oder gar die Wettkampftätigkeit? Nun, es ist von jedem etwas, aber alles zu seiner Zeit. Es ist schlichtweg unmöglich, an dieser Stelle umfassende Hinweise darauf zu geben oder gar eine entsprechende Formel zu entwickeln, wie und in welchem Maße die unterschiedlichen Trainingskomponenten im Wochen-, Monats- und Jahresverlauf zu verändern sind. Aber es ist sehr wohl möglich, einige Grundregeln und Prinzipien darzustellen, um allzu grobe Fehler in der Trainingsplanung zu vermeiden.

VON ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG

Welche individuellen Ausprägungen die nachstehenden Grundsätze beim jeweiligen Athleten haben, ist natürlich auch wieder von seinen ganz unterschiedlichen Voraussetzungen und Ambitionen abhängig. Je höher insgesamt der Trainingsaufwand, desto mehr Wert muss auf eine korrekte Umsetzung der nachstehenden Grundsätze gelegt werden. Wer das ganze Jahr hindurch trainingsmäßig »durchpowert«, braucht sich nicht zu wundern, wenn er zur absoluten Unzeit (wenn überhaupt) ein Formhoch hat, dafür aber zu Beginn der Wettkampfsaison »platt« ist. Kein Organismus ist in der Lage, über mehrere Monate oder gar Jahre Höchstleistungen zu erbringen. Dass nur das Prinzip der wechselnden Belastungen sinnvoll ist, zeigt uns die Natur sehr anschaulich.

Überall in der Natur wird dem Prinzip von Anspannung und Entspannung, Wachstum und Stillstand, Arbeit und Ruhe Rechnung getragen. Hier einige wenige Beispiele:

- Tag und Nacht
- Sommer und Winter
- Ebbe und Flut
- Saat und Ernte
- Biorhythmus des Menschen
- Monatszyklus der Frau

Wer allerdings nur einen recht geringen Trainingsumfang pro Woche bewältigt (weniger als fünf Trainingseinheiten), kann seine Periodisierungen und Zyklengestaltung getrost etwas großzügiger vornehmen. Bei einer solchen Trainingsplanung werden die Notwendigkeiten gewissermaßen »von außen« vorgegeben. Drei oder mehr Ruhetage pro Woche werden fast immer ausreichen, ein Übertraining zu verhindern und dem Organismus die notwendige Regenerationszeit zu gewähren. Und auch die Wettkampfsaison ist irgendwann vorbei. Bei Wenigtrainierern genügt schon eine relativ geringfügige Reduzierung des Trainingsumfanges um dem Prinzip der Periodisierung zu entsprechen. Wer dagegen einmal täglich oder sogar noch öfter trainiert, für den ist die Beachtung der unterschiedlichen Periodisierungen unverzichtbar.

WELCHE TRAININGSEINHEITEN BELASTEN SIE WIE STARK?

Doch nun zurück zu unserem eigentlichen Thema – der Trainingsintensität. Wie eingangs schon kurz erwähnt, setzt sich jede Trainingsbelastung zumindest aus der Summe von Trainingsdauer und Intensität zusammen. Eine Trainingsbelastung allein mithilfe der Trainingsdauer quantifizieren zu wollen macht also ebenso wenig Sinn wie die alleinige Angabe der durchschnittlichen Trainingsgeschwindigkeit. Dann stellt sich allerdings die Frage nach der Gewichtung. Was trägt mehr zur Gesamtbelastung bei, der Umfang oder die Intensität und

in welchem Verhältnis? Bedeutet ein Zehn-Kilometer-Wettkampf eine höhere Belastung als ein lockerer Trainingslauf über 20 Kilometer? Und wie ist zum Beispiel ein Marathonlauf oder ein Langtriatlon zu bewerten? Schließlich sollte die Regeneration nach dem Wettkampf der Belastung entsprechen.

Es ist ein schmaler Grat, auf dem sich Hochleistungsathleten bewegen. Einerseits ist ausreichende Regeneration aus den unterschiedlichsten Gründen unverzichtbar, andererseits steht schon bald der nächste Wettkampf mit seinen möglicherweise ganz anderen spezifischen Anforderungen und den dazugehörigen Trainingsanforderungen auf dem Programm. Mögliche Trainingszeit wegen überflüssig ausufernder Regeneration zu »verschenken« kann also auch nicht im Sinne der Wettkampfplanung sein.

Wir kommen also nicht umhin, Belastungsdauer und Belastungsintensität irgendwie in ein Verhältnis zueinander zu setzen. Nur so können wir eine Informationen über die Gesamtbelastung erhalten, die ausschlaggebend für den Trainingsfortschritt und viele andere Aspekte der Trainingsplanung ist.

Zur Lösung dieses Problems hat der Autor bei der Entwicklung seiner Online-Trainingsberatung go!-coach einen Kunstgriff geschaffen. Er berechnet die Gesamttrainingsbelastung zum einen aus dem Trainingsumfang, zum anderen aus der Trainingsintensität, indem er die Trainingsdistanz mit einem Belastungsmultiplikator verrechnet und als Ergebnis eine »Belastungseinheit« erhält. Der Einfachheit halber hat er für die Bestimmung der Intensität vier unterschiedliche Belastungsmultiplikatoren gewählt, die so genannte Belastungsstufen repräsentieren.

1. Stufe = sehr langsam	(GA1)	Multiplikator = 1
2. Stufe = etwas schneller	(GA1 bis GA2)	Multiplikator = 1,5
3. Stufe = zügig	(GA2)	Multiplikator = 2
4. Stufe = schnell	(GA2 bis WSA)	Multiplikator = 3
Halbmarathon	(Beispiel)	Multiplikator = 3,2
10-km-Wettkampf	(Beispiel)	Multiplikator = 3,5



WAS BEDEUTET GA1, GA2 UND WSA?

GA1 (Grundlagenausdauer 1) entspricht einem Training geringer Intensität und hat die Entwicklung der aeroben Ausdauer sowie eine Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems zum Ziel. Sie ist die Trainingsform, in der generell relativ große Umfänge absolviert werden.

GA2 (Grundlagenausdauer 2) bedeutet ein Training höherer, oft auch wechselnder Intensität. Der Anteil am Gesamtvolumen ist immer deutlich geringer als im GA1-Bereich.

WSA (Wettkampfspezifische Ausdauer) wird in einem Bereich trainiert, der nahezu dem geplanten Wettkampftempo entspricht. Der Anteil an der gesamten Trainingsbelastung ist relativ gering.

Mithilfe dieser beiden Größen (Distanz und Belastungsmultiplikator) sind wir nun in der Lage, eine Aussage über die tatsächliche Belastung einer Trainingseinheit oder eines Wettkampfes in Belastungseinheiten zu treffen.

Beispiele:

Ein 20-Kilometer-Lauf in der zweiten Belastungsstufe (GA1 – GA2) würde also mit einem Belastungsmultiplikator von 1,5 verrechnet.
 $20 \times 1,5 = 30$ Belastungseinheiten.

Ein Zehn-Kilometer-Wettkampf bekäme den Multiplikator 3,5.
 $10 \text{ km} \times 3,5 = 35$ Belastungseinheiten

Damit wäre auch die obenstehende Frage beantwortet: Ein grenzbelastender, intensiver Zehn-Kilometer-Wettkampf bedeutet eine um fünf Belastungseinheiten höhere Beanspruchung als ein lockerer Trainingslauf über 20 Kilometer!

Jetzt haben wir uns eine wunderbare Methode erarbeitet, unterschiedliche Trainingsbelastungen miteinander zu vergleichen und können nun auch Aussagen über die Belastungssteuerung unterschiedlicher Trainingszyklen treffen.

Nun können wir folgende Formel aufstellen:

(Lauf)distanz x Multiplikator = Belastungseinheit



DAS TRAININGSJAHR IM ÜBERBLICK

Es hat sich seit langem bewährt, das Trainingsjahr in drei standardisierte Perioden zu unterteilen:

Die **Übergangsperiode (November, Dezember)** dient der Regeneration. Sie beinhaltet hauptsächlich regenerative Maßnahmen und ebensolche Trainingseinheiten. Die Gesamtbelastung (Belastungseinheiten) ist sehr niedrig. Sowohl im Bezug auf den Umfang als auch auf die Intensität ist das Training stark reduziert. Die Trainingseinheiten finden hauptsächlich in den Belastungsstufen eins und zwei statt. Damit wird es zu es zu einem deutlichen, aber gewünschten Formabbau kommen.

Die **Vorbereitungsperiode (Januar bis April)** dient dem Formaufbau und schließt sich nahtlos an die Übergangsperiode an. Der Trainingsumfang nimmt langsam zu (Januar/Februar), die Intensität bleibt aber noch niedrig (erste und zweite Belastungsstufe). Erst in den Monaten März und April wird das Training intensiver. Nun wird es auch langsam Zeit für die ersten Läufe in der dritten, später auch vierten Belastungsstufe. Die höhere Trainingsintensität kann dazu führen, dass der Trainingsumfang in Kilometern abnimmt, die Gesamtbeanspruchung in Belastungseinheiten aber immer noch zunimmt. Gegen Ende der Vorbereitungsperiode können durchaus auch die ersten Wettkämpfe zur Standortbestimmung und zum weiteren Formaufbau ins Auge gefasst werden. Diese Aufbauwettkämpfe sollten aber noch »mit gebremstem Schaum« gelaufen werden. Sie sollten noch nicht zu längeren Regenerationsphasen führen. Auch für die ersten Tempoeinheiten auf der Bahn wird es nun langsam Zeit. Wichtig: Steigern Sie zuerst den Umfang, dann die Intensität!

Die **Wettkampfperiode (Mai bis Oktober)** dient der Wettkampfvorbereitung. Die ersten ernst zu nehmenden Wettkämpfe stehen an und die Form sollte nun bereits soweit entwickelt sein, dass an die Vorjahreszeiten nahezu angeknüpft werden kann. Die Trainingsbeanspruchung (in Belastungseinheiten) geht etwas zurück. Der Rückgang ist aber nicht so stark wie eventuell vermutet. Da die Trainingsintensität recht hoch ist (außer in Regenerationsphasen), kommt es in Verbindung mit der Wettkampftätigkeit immer noch zu einer erheblichen Gesamtbeanspruchung (Belastungseinheiten). Lediglich die Zusammensetzung der Trainingsbelastung hat sich gegenüber den vorherigen Trainingsperioden deutlich verändert. Die Belastung entsteht nun zunehmend durch die höheren Intensitäten, wohingegen der reine Trainingsumfang in Kilometern sogar etwas abnehmen kann.

Die genaue Einteilung und Planung hängt natürlich vom individuellen Wettkampfkalender ab. Wer für einen wichtigen Marathonlauf im März trainiert, muss seine Periodisierung eben anders gestalten als ein Sportler, dessen Hauptwettkampf der Berlin-Marathon im September ist.

In der nächsten **triathlon** wird es wissenschaftlich: Wir werden die Entstehung der oben angeführten Belastungsmultiplikatoren und den Zusammenhang zwischen Trainingsintensität, Trainingsumfang und Gesamtbelastung untersuchen.



ÜBER DEN AUTOR

Der Ausdauersportler und Trainingsexperte Andreas Oschmann ist der Erfinder der Online-Trainingsberatung www.go-coach.de. Im Rahmen dieser Serie über die Trainingsintensitäten im Triathlon sind bereits folgende Beiträge erschienen: »Trainingsintensitäten und Trainingsziele« in **triathlon** Nr. 18 und »Trainingsintensitäten in der Wettkampfvorbereitung« in **triathlon** Nr. 19.