



Gipfel stürmen – oder lieber lange flach?

Intensität im Grundlagenausdauertraining

Trainingstipps von den renommierten
iQ athletik-Trainingsexperten (www.iq-athletik.de)

In der Trainingspraxis liegt heute in den meisten Ausdauerdisziplinen der Schwerpunkt auf dem Ausbilden einer möglichst hohen Grundlagenausdauer. Diese soll besonders über sehr lange und wenig intensive Trainingseinheiten ausgebildet werden. Für Triathleten und Radsportler wird oft empfohlen lang, flach und nicht zu schnell in die Pedale zu treten. Ist diese Methode immer noch das Mittel der Wahl oder überholt?

Offen sein für Neues!

Es dominieren nach wie vor die sportartübergreifenden, konservativen Strukturen des Sportes. Mit anderen Worten: Es wird nach dem „Weil-wir-das-schon-immer-so-gemacht-haben“-Prinzip trainiert. Veränderungen in den Trainingsmethoden scheuen Trainer und Sportler nicht selten wie der Teufel das Weihwasser. Viele Trainingsmethoden gelten als unantastbare Dogmen, reflektiert wird nur wenig. So wichtig die Erfahrung in der Trainingslehre auch ist, sei an dieser Stelle an den bekannten Schriftsteller Kurt Tucholsky erinnert, der zu bedenken gab: „Erfahrung ist gar nichts! Man kann Dinge auch 30 Jahre lang falsch machen.“ Erfahrungen nützen also nur, wenn man Lehren daraus zieht. Wichtig ist deshalb, niemals stehen-zubleiben. Sportler sollten sich an dieser Stelle einmal kritisch die Frage stellen: Sind meine Trainingsmethoden auf dem gleichen Stand wie meine Trainingsausrüstung? In der Praxis ist oft zu erleben, wie ambitionierte Freizeitsportler mit den neusten Laufschuhmodellen, Hightech-Schwimmanzügen und modernster Fahrradtechnik trainieren. Ihre Trainingsmethoden sind dagegen nicht selten auf dem Stand von vorgestern. Wer im Training auf Dauer Erfolg haben will, darf den Fortschritt in den Trainingsmethoden nicht aus den Augen verlieren und muss offen sein für Neues. Wichtige Innovationen und Fortschritt im Training können nur erreicht werden, wenn nie aufgehört wird, weiter Fragen zu stellen.

Umdenken

Zurück zur Ausdauer und der Frage: Wurde hier die letzten Jahrzehnte richtig trainiert? Was spricht gegen ein Intensivieren des Grundagentrainings in der Vorbereitung? Um es kurz zu fassen: nichts! Im Gegenteil. Für ein erfolgreiches Gestalten des Trainings sollte man sich frei machen von alten Dogmen und mit wachem Geist etablierte Trainingsmethoden hinterfragen. Hier hilft ein Blick auf wissenschaftliche Erkenntnisse, die leider viel zu oft nicht durch die konservativ verkrustete Schale der Sportpraxis dringen. Auch im Wintertraining ist ein intensives und abwechslungsreiches Ausdauertraining durchaus erlaubt und zu empfehlen! Interessanterweise hat sich dieser Blick in der Praxis nicht behauptet, obwohl die Sportwissenschaft genau diese These stützt! Gerade wenn ein hohes Trainingsalter erreicht ist und bereits viele Grundlagenkilometer absolviert wurden, müssen Sportler ihr Training umstellen und intensiver trainieren. Andernfalls droht Stagnation und schlimmstenfalls ein Leistungsrückgang.

Ohne Sinn gerade aus

Früher konnte das Wintertraining mit sinnentleertem und monotonem Kilometerfressen auf flachen Strecken gleichgesetzt werden. Eine individualisierte Trainingsgestaltung sieht heute anders aus und sollte ein Optimum aus wichtiger Qualität (Intensität) und nötiger Quantität (Umfang) darstellen. Ein abwechslungsreiches Grundlagenausdauertraining in bergigem Gelände ist genauso zweckdienlich, wie ein gezieltes Intervalltraining unter verschiedensten Bedingungen. Und das gilt auch für Langstreckentriathleten, die in Ihrem Wettkampf eher weniger mit intervallartigen Belastungen konfrontiert werden. Besonders im Langzeitausdauerbereich ist ein Stagnieren der Leistung häufig mit einem **Fehlen nötiger Trainingsintensitäten** verbunden.

Mehr Intensität

Auch ein mehrstündiges Fahrtspiel mit vermehrt intensiven Anteilen dient dem Verbessern der Grundlagenausdauer, da es energetisch immer noch zum größten Teil über den Fettstoffwechsel abgedeckt werden muss. Wie Achten und Kollegen (2002) zeigen konnten, ist die Fettoxidationsrate über einen großen Intensitätsbereich sehr hoch. Die Zone der maximalen Fettverbrennung liegt zwischen 55 und 72% der maximalen Sauerstoffaufnahme, wobei **mit steigender Intensität auch die Fettverbrennung zunimmt**. Erst beim überschreiten der oberen Grenze der Zone nimmt der Anteil der Fettverbrennung wieder deutlich ab (Achten et al., 2002). Kindermann (2004) gibt an, dass ein Training mit einer Intensität von 90% der anaeroben Schwelle mithin auch zu einer maximalen Fettverbrennung führt und diese erst oberhalb der anaeroben Schwelle deutlich abnimmt.

Von afrikanischen Läufern lernen

Für ein deutliches Steigern der Trainingsintensität sprechen auch die Ergebnisse der Untersuchung von La Torre und Kollegen (2006), die sich mit der momentanen Dominanz afrikanischer Läufer beschäftigt. Demnach scheint die Fähigkeit der afrikanischen Läufer höhere Prozentsätze der VO_{2max} im Wettkampf halten zu können, einer der Schlüsselfaktoren für den Erfolg zu sein. Da spezifische Reize auch spezifische Adaptationen zur Folge haben, ist anzunehmen, dass diese höhere einhaltbare Fraktion der VO_{2max} durch das schwerpunktmäßig auf Intensität ausgerichtete Training der afrikanischen Läufer verursacht wird.

»» *Das Hauptziel der afrikanischen Läufer besteht einfach darin, im Laufen eine maximale Schwierigkeit zu überwinden und eine größtmögliche Ermüdung zu ertragen. Sicher ist jedenfalls, dass derjenige, der im Training gewohnheitsmäßig in ausgeprägtere Ermüdungsgrade gelangt, nicht nur fähig wird, höhere Leidensgrade mental besser zu vertragen, sondern vor allem auch im eigenen Organismus größere Adaptionen bewirkt als der, welcher nie über eine bestimmte Ermüdung hinausgekommen ist.* ««

(La Torre et al., 2006, S.11)

All diese Informationen sprechen klar für ein angemessenes Erhöhen der Trainingsintensität im Grundlagenausdauertraining! Hierzulande wird jedoch häufig ein zum größten Teil niedrigintensives Trainieren im Bereich der aeroben Schwelle empfohlen. Dieses bildet dann meist den Mittelpunkt des Trainings in den Langzeitausdauerdisziplinen. Anzumerken ist hierbei jedoch deutlich, dass dieses Training zu einseitig und als nicht ausreichend reizwirksam anzusehen ist. Vielmehr sollte für ein Verbessern der gesamte aerob-anaerobe Übergangsbereich flexibel ausgenutzt werden. Grundlagenausdauer darf nicht automatisch mit „lang und langsam“ in Verbindung gebracht werden. Der Fettstoffwechsel und die Grundlagenausdauer sind ebenso mit intensivem Training und Intervallen zu steigern!

Fazit

Eine Sportlerweisheit besagt, dass Rennen im Winter gewonnen werden. Wer im Frühjahr vorne dabei sein möchte, dem ist im Winter daher wärmsten zu empfehlen, mit mehr Intensität zu trainieren. Wenn ein Trainingslager geplant wird, gerne dort, wo sich dem Sportler bei einem milden Klima Berge in den Weg stellen. Diese bringen wertvolle Trainingsintensität und begünstigen ein erfolgreiches Ausbilden der Grundlagenausdauer. Im Training lieber ausgeruht intensive Reize setzen, statt in der lockeren Dauerperiode nur Mittelmaß zu trainieren.

Ergo: Gipfel stürmen – auch im Grundlagenausdauertraining!

Die Autoren:

Sebastian Mühlenhoff M.A., Dennis Sandig M.A. und Andreas Wagner M.A. sind Sportwissenschaftler bei iQ athletik (www.iq-athletik.de), einem renommierten Institut für Leistungsdiagnostik und Trainingsoptimierung, und Verfasser des richtungsweisenden Buches Krafttraining im Radsport (www.krafttraining-im-radsport.de).

iQ athletik ist Partner von Tenerife Top Training (T3) und betreut neben ambitionierten Freizeitsportlern zahlreiche national und international erfolgreiche Spitzensportler, u.a.:

- Madeleine Sandig, Europameisterin im Einzelzeitfahren
- Maximilian Levy, Weltmeister im Teamsprint
- Horst Reichel, mehrfacher Triathlon-Sieger bei den Profis
- Daniel Schmoll, Ironman-Weltmeister (M25-M29)
- Natascha Schmitt, Ironman-Europameisterin 70.3 (AK 1)
- Grisca Janorschke, Radprofi und mehrfacher Etappengewinner

Mehr Trainingstipps unter:
www.iq-athletik.de



Lesetipp!

Krafttraining im Radsport
www.krafttraining-im-radsport.de