

## Test für optimales Ausdauertraining

Im Krafttraining kennen wir verschiedene Trainingsbereiche. Wir unterscheiden die Bereiche Kraft und Straffung 3-6 WH, Aufbau 7-12 WH und Kraft-Ausdauer 20-25 WH. Wie im Krafttraining gibt es auch im Ausdauertraining verschiedene Trainingsbereiche. Das Ziel dieser unterschiedlichen Bereiche ist es, Abwechslung in das Training zu bringen. Denn die grösste Gefahr im Training besteht dann, wenn wir immer im gleichen Trainingsbereich und mit der gleichen Dauer trainieren. Unser Körper wird sich an diese Belastung gewöhnen, und wenn es soweit ist, wird das Training nicht einen kleinen Erfolg, sondern überhaupt keinen Erfolg mehr bringen.

### Im Ausdauertraining kennen wir grundsätzlich folgende Trainingsbereiche:

#### Regeneration:

Regeneratives Training findet nach einem Wettkampf oder sehr intensivem Training statt. Mit einem regenerativen Training kann die Erholung beschleunigt werden. Die Intensität ist sehr locker und die Dauer sollte nicht länger als 1 Stunde betragen.

#### Grundlagenausdauer 1:

Das Grundlagenausdauer 1 (GA1) Training ist in den meisten Ausdauersportarten der Haupttrainingsbereich. 50 – 70 % der Trainingsdauer sollte im GA1 Bereich stattfinden. Die Intensität ist locker bis mittel und die Dauer beträgt 45 Minuten bis mehrere Stunden.

#### Grundlagenausdauer 2:

Das Grundlagenausdauer 2 (GA2) Training ist hervorragend um dem Körper abwechslungsreiche Intensitäten und somit neue Trainingsreize hervorzurufen. Das Training kann nach Lust und Laune gestaltet werden. Im Training wird man mal schneller mal wieder etwas langsamer. Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich beliebig oft ab. Die Intensität ist mittel bis hoch und die Dauer beträgt 30 Minuten bis 4 Stunden.

#### Entwicklung und Spitzenbereich:

Die Intensitätsbereiche Entwicklung und Spitzenbereich verbessern vor allem die maximale Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems. In diesen Bereichen findet das Intervalltraining statt. Das Intervalltraining kennzeichnet sich durch einen geplanten Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen. Die Intensität ist hoch bis sehr hoch und die Dauer beträgt 30 Minuten bis 1 ½ Stunden.

### Kontrolle der Trainingsbereiche mittels Pulsmessung

Für ein optimales Ausdauertraining ist es notwendig, die eigenen Intensitätsbereiche zu kennen und diese mittels Pulsmessung zu überprüfen. Dabei spielt es keine Rolle, welches Ziel man mit dem Ausdauertraining erreichen möchte. Ob Leistungsfähigkeit verbessern oder Körperfett verbrennen, jeder sollte in unterschiedlichen Intensitätsbereichen trainieren. Die Intensitätsbereiche sind von Person zu Person sehr unterschiedlich. Je nach Alter, Geschlecht, Trainingszustand und genetischen Bedingungen sind die Differenzen sehr gross.

## Persönliche Trainingsbereiche festlegen

Um die persönlichen Intensitätsbereiche zu ermitteln, ist eine professionelle Leistungsdiagnose unabdingbar. Jedoch ist nicht jedermann bereit, ein solch umfangreichen Test zu bezahlen, nur um seine Trainingsbereiche festzulegen.

Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, einen professionellen Test zur Festlegung der Trainingsbereiche anzubieten. Nebst umfangreichen Ausdauer Tests mit genauer Bestimmung der aktuellen Leistungsfähigkeit biete ich einfachere Tests zur Bestimmung der Trainingsbereiche an. Ein solcher Test kann auf dem Fahrradergometer, Laufband, Crosstrainer oder dem Rudergerät durchgeführt werden. Wähle das Gerät, auf welchem du am häufigsten trainierst.

## Einfacher und professioneller Laktatstufentest

Die Grundlage zur Bestimmung der Trainingsbereiche bietet ein Laktatstufentest. Bei diesem Test wird die Belastung (Stufe oder Geschwindigkeit) schrittweise erhöht. Am Ende jeder Stufe wird praktisch schmerzlos ein kleiner Blutropfen genommen und das Blutlaktat analysiert. Da die Laktatkonzentration im Blut von der erbrachten Leistung abhängig ist, dient sie als Referenzwert für die Ermittlung der Trainingsbereiche. Der aktive Teil des Tests dauert ca. 20-30 Minuten.

Nach dem Test folgt eine Besprechung mit individueller Trainingsempfehlung und einem Ausdruck der persönlichen Trainingsbereiche.



Für den Test mit Auswertung nehme ich mir 60 Minuten Zeit für dich. Dieser Test kann zu einem Preis von 75.- Fr. direkt hier im SUN-Fitness durchgeführt werden. Voraussetzung ist, dass du mindestens 20 Minuten auf niedrigster Stufe des Gerätes deiner Wahl trainieren kannst.

Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen stehe ich gerne zur Verfügung,

Daniel Schiller, Personal Coach im SUN-Fitness