

Ausdauer nach dem Krafttraining

Viele von Euch möchten gern das Krafttraining mit dem Ausdauertraining kombinieren. Dafür hat jeder von Euch verschiedenste Gründe. Ein Grund könnte beispielsweise sein, dass Ihr soviel wie möglich für Euren Körper tun wollt, wenn Ihr Euch schon auf den Weg zum Fitnessstudio gemacht habt.

Eine Kombination aus beidem ist in jedem Fall empfehlenswert. Nun stellt sich bei Euch vielleicht die Frage, ob das Ausdauertraining vor oder nach dem Krafttraining stattfinden soll.

Oft wird behauptet, man sollte das Ausdauertraining erst nach dem Krafttraining einlegen.

Aber wie sieht es mit dem Wahrheitsgehalt dieser Behauptung aus?

Jeder von Euch, der schon einmal nach einer längeren Runde Ausdauertraining ein ausgiebiges Krafttraining absolviert hat, weiss wie anstrengend das sein kann und wie wenig Kraft man danach noch hat.

Wenn Ihr nach 90 Minuten Herz-Kreislauf-Training zum Krafttraining übergeht, sind die Energie- und Kraftreserven oft total ausgelaugt. Das sind dann die schlimmsten Trainingseinheiten. Legt Ihr dagegen das Ausdauertraining nach dem Krafttraining ein, fühlt Ihr Euch danach frisch und energiegeladen.

Krafttraining vor dem Ausdauertraining ist ausserdem sogar vorteilhafter für die Fettverbrennung und die Effizienz der für das Training benötigten Energie. Beim Stemmen schwerer Gewichte wird viel Energie verbraucht. Ihr solltet diese nicht verbrauchen, indem Ihr Euch vorher schon völlig verausgabt.

Um schlank zu sein und straffe Muskeln zu bekommen, muss der Körper das gespeicherte Körperfett zur Energiegewinnung für das Training verbrennen. Dafür ist es ideal, wenn zuerst die Glykogenspeicher aufgebraucht werden. Glykogen dient zur Energiegewinnung und wird in den Muskeln und in der Leber gespeichert. Beim Krafttraining wird normalerweise Glykogen verbraucht, um Energie zu gewinnen. Wenn man also zuerst das Krafttraining absolviert, kann schon der Grossteil der Glykogenspeicher verbraucht werden. Wenn dann noch das Ausdauertraining nach dem Krafttraining folgt, wird sogar mehr Fett verbrannt.

Dies geschieht, weil der Körper Energie verbraucht, um die Muskeln nach dem Training wiederherzustellen. Dieser Effekt tritt verstärkt nach intensivem Krafttraining und weniger nach moderatem Herz-Kreislauf-Training bei konstantem Puls auf.

Deshalb ist es wichtig, viel Energie in das Krafttraining zu stecken. Wenn man ein moderates Ausdauertraining vor dem Krafttraining absolviert, hat man nicht die nötige Energie, um so intensiv wie möglich zu trainieren. Ein weniger effektives Krafttraining kann diesen Effekt beeinträchtigen. Und das bedeutet, dass weniger Kalorien verbrannt werden.

Eine im „*Medicine and Science in Sports and Exercise*“ veröffentlichte Studie der Universität Tokio stellt fest, dass Ausdauertraining nach dem Krafttraining mehr Fett während der ersten 15 Minuten verbrennt als in der umgekehrten Reihenfolge.

Die ideale Fettverbrennung ist dann gegeben, wenn das Ausdauertraining nach dem Krafttraining eher moderat ausgeführt wird, also so, dass Ihr Euch währenddessen noch unterhalten könnt.

In einem Selbstversuch könnt Ihr einmal folgendes ausprobieren:

Einmal Training mit Gewichten vor dem Ausdauertraining und beim nächsten Training erst Ausdauer vor dem Krafttraining, z.B. Kniebeuge mit einem höheren Gewicht.

So könnt ihr am eigenen Leib erfahren, welche Methode besser funktioniert.