

A person is climbing a steep, craggy rock face. The climber is silhouetted against a bright, orange-hued sky, suggesting a sunset or sunrise. The climber is wearing a dark jacket, pants, and a backpack. The rock face is textured and vertical. The sky is filled with soft, glowing clouds, and the overall atmosphere is dramatic and adventurous.

# Kontrolliertes Risiko

## Hohe Umfänge, hohe Intensitäten und kein Ruhetag – das Training nach dem Prinzip der Stoßbelastung ist knallhart. Doch das Versprechen ist verlockend: In nur vier Wochen holen Sie das Maximale aus sich heraus.

von **Holger Lünig**

**A**uf den ersten Blick erscheint das Prinzip der Stoßbelastung alles andere als erfolgversprechend zu sein: Drei Wochen lang sollen Sie sich ganz bewusst im Training überfordern und dabei sogar bis in den Grenzbereich des gefürchteten Übertrainings vorstoßen. Weil Ihrem Organismus keine Zeit zur Regeneration gelassen wird, ermüden Sie zwangsläufig immer stärker und Ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab. Trainingswissenschaftler bezeichnen diese intensiven und zeitlich eng begrenzten Trainingsphasen als „overreaching“. Würde das Training jetzt genauso fortgesetzt, wäre ein gefährliches Übertrainings-Syndrom die wahrscheinliche Folge. Doch wenn Sie rechtzeitig eine Entlastungsphase einschieben, dankt es Ihnen Ihr Körper mit einer regelrechten Leistungsexplosion (siehe Abbildung).

### LETZTE RETTUNG ÜBERTRAINING

Doch worin liegt das Geheimnis des schnellen Formanstiegs durch Stoßbelastung? Die Wurzeln dieser Trainingsmethode reichen weit in die Geschichte der Sportwissenschaft zurück: In den ehemaligen Ostblock-Staaten war die Bedeutung großartiger sportlicher Leistungen für das politische System derart bedeutungsvoll, dass man unter keinen Umständen auf seine Spitzensportler verzichten wollte – selbst wenn diese in wichtigen Trainingsphasen verletzungsbedingt ausfielen. Um diese Athleten so schnell wie möglich wieder an ihre maximale Leistung heranzubringen, bediente man sich einer ungewöhnlichen Methode: Indem man sie mit einer Serie umfangreicher und intensiver Trainingsinhalte konfrontierte, konnte der Trainingsrückstand in nur kurzer Zeit aufgeholt werden. Für diese Serie von massiven Belastungen wurde der Begriff der Stoßbelastung beziehungsweise des Stoßtrainings geprägt.

Wenn Sie auch von der Stoßbelastung profitieren möchten, sollten Sie noch mindestens vier Wochen Zeit haben bis zum nächsten Wettkampf. Denn Grundlage dieser Methode ist ein vierwöchiger Trainingszyklus. Zusätzlich ist es von Vorteil, wenn Sie über eine mehrjährige Trainingsgrundlage verfügen. Doch auch als Einsteiger werden Sie, wenn auch im geringeren Maße, von

den Effekten profitieren. Entscheidend ist, dass Sie gut erholen und vor allem gesund in diesen anspruchsvollen Trainingsblock starten. Schließen Sie daher im Vorfeld unbedingt das Risiko eines verschleppten Infekts oder einer nicht gänzlich auskuriereten Verletzung aus.

### DREI WOCHEN AM LIMIT

Eine dramatische Erhöhung Ihrer Trainingsbelastung ist der Schlüssel zum Erfolg. Je nach persönlicher Zielsetzung verdoppeln Sie entweder den Umfang oder Sie steigern die Intensität um den Faktor zwei. Bei einem volumenorientierten Training (siehe Trainingsplan Langdistanz) erhöhen Sie für drei Wochen Ihr wöchentliches Trainingspensum beispielsweise von acht auf 16 Stunden. Bei einem eher intensitätsorientierten Training (siehe Trainingsplan Kurzdistanz) erhöhen Sie dagegen die Zahl der Trainingseinheiten von vier auf acht. Sollten Sie an einem Tag mal nicht zum Training kommen, ist das kein Problem.

Innerhalb der ersten drei Wochen legen Sie bewusst keine Ruhetage oder regenerativen Trainingseinheiten ein. Nach der ersten Trainingswoche werden Sie eine erhebliche Erschöpfung spüren, die sich im Laufe der folgenden beiden Wochen noch verstärkt. Und auch wenn Sie in manchen Momenten glauben, dass sich Ihr Wettkampfziel eher entfernt, als dass es näher rückt – Sie sind auf dem richtigen Weg.

### KONTROLLE IST BESSER

Um von vornherein eine zu starke Überforderung zu vermeiden, sollten Sie Ihre Trai-

ningsergebnisse laufend dokumentieren. Neben der Messung der Herzfrequenz bietet sich beim Radfahren vor allem die Watt-Leistungsmessung an. Der folgende Maßstab gibt Ihnen dabei Sicherheit über den planmäßigen Ablauf Ihres Trainings: Vergleichen Sie Ihre aktuellen Trainingsergebnisse mit Ihren üblichen Trainingsleistungen. Ein Leistungseinbruch von bis zu zehn Prozent ist dabei durchaus einkalkuliert – das Training zeigt die gewünschte Wirkung. Fällt der Leistungsverlust aber höher aus, sind Sie bereits in einem kritischen Bereich – schieben Sie kurzfristig einen Ruhetag ein.

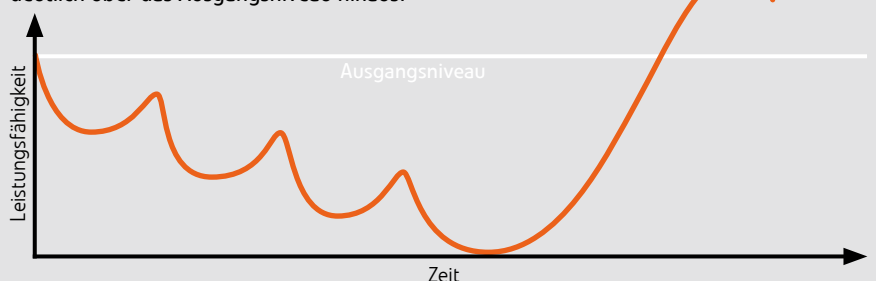
Das Training nach der Stoßbelastung ist nichts für schwache Gemüter: Wenn Sie einen mentalen Durchhänger haben, führen Sie sich immer wieder vor Augen, dass der Gewinn an Leistungsfähigkeit umso höher ausfällt, je stärker Sie sich vorher belasten. Eine ausgewogene Ernährung – insbesondere der Funktion der Aminosäuren wird eine gewichtige Rolle beigemessen (siehe *triathlon training* Nr. 14) – und ausreichend Schlaf helfen Ihnen, übermäßigen Leistungsabfall zu vermeiden und diese in jeder Hinsicht belastende Trainingsphase zu überstehen.

### ZUR TOPFORM TAPERN

Haben Sie den harten dreiwöchigen Zeitraum überstanden, kommen Sie in die Phase der Regeneration. In der vierten Woche bekommt Ihr Körper die Gelegenheit, sein Gleichgewicht wiederzufinden und zugleich die Funktionssysteme über das Ausgangsniveau hinaus anzupassen. Dazu reduzieren Sie beim umfangorientierten Training ►

### DAS PRINZIP DER STOSSBELASTUNG

Innerhalb der drei Belastungswochen sinkt die Leistungsfähigkeit wellenförmig ab. In der einwöchigen Entlastungsphase schießt sie dann allerdings deutlich über das Ausgangsniveau hinaus.



die Dauer der einzelnen Einheiten um die Hälfte. Allerdings erhöhen Sie gleichzeitig die Intensität leicht. Bei der intensitätsorientierten Stoßbelastung reduzieren Sie das Training ebenfalls deutlich. Hier geht es jedoch darum, die Intensität zu halbieren. Die Anzahl der Einheiten wird dagegen nur leicht verringert. Bei beiden Varianten liegt die Gesamtbelastung in der Ruhewoche also bei maximal 50 Prozent.

Die erhsehnte Verschnaufpause nutzt der Organismus zur Wiederherstellung. Gerade in den ersten beiden Tagen nach Abfall der Trainingsbelastungen leiden Sie eventuell unter Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Doch kein Grund zur Panik: Das sogenannte Taper-Tief resultiert aus dem plötzlichen Ausbleiben des Trainingsstresses und ist völlig normal. Vertrauen Sie einfach Ihrer Regenerationsfähigkeit. Für den vorletzten Tag vor Ihrem Wettkampf sollten Sie einen kompletten Ruhetag einplanen.

Den Vorwettkampftag wiederum nutzen Sie, um ihren Körper mit leichtem und vor allem kurzem Training in den optimalen Vorstartzustand zu bringen.

**LAST-MINUTE-STRATEGIE**

Das Training nach der Stoßbelastung ist also genau genommen gar kein Übertraining, sondern eine Methode, den Organismus zu einer enormen Anpassungsleistung zu drängen. Es eignet sich demzufolge als Last-Minute-Methode zur Formsteigerung und als Möglichkeit für erfahrene Athleten, die Trainingsroutine effektiv zu durchbrechen. Doch halten Sie Maß: Häufiger als dreimal pro Saison sollten Sie sich nicht durchgehend über drei Wochen hinweg belasten. Andernfalls riskieren Sie Überlastungsschäden am Bewegungsapparat oder Sie rutschen tatsächlich in ein Übertrainings-Syndrom.

Wenn Sie einen anderen zeitlichen Verlauf planen als den vorgestellten 4-Wochen-

Plan, sollten Sie sich an der 3:1-Formel orientieren: Auf drei Belastungstage folgt jeweils ein Ruhetag. So können Sie im Jahresverlauf auch mal ein kürzeres Blocktraining einschieben und den Ernstfall für die heiße Wettkampfphase proben. Im Übrigen kann die Stoßbelastung auch von Sportlern angewandt werden, die sich in einem Formtief befinden und einen Ausweg aus ihrer Trainingsroutine suchen. Denn gerade auf der Grundlage eines lange erarbeiteten Ausdauerfundaments kann diese Methode sehr wirksame Anpassungsreize auslösen. ■



**HOLGER LÜNING**

Der Sportwissenschaftler und Trainer gehört zu den besten Schwimmern unter den Langdistanztriathleten. Seit einigen Jahren organisiert und leitet er 43-jährige Seminare.

**Umfangsorientiertes Training: Langdistanz – bisher acht Stunden Training pro Woche**

	WOCHE 1–3	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>BELASTUNG</b>	<b>Einheit</b>	Laufen	Laufen	Schwimmen + Radfahren	Laufen oder Koppeltraining Rad / Laufen	Laufen	Schwimmen + Radfahren	Radfahren
	<b>Ziel</b>	GA1 mit leichter Endbeschleunigung	Angestrebtes Wettkampftempo	Schwimmen: Schnelligkeit + GA1 Radfahren: Kraftausdauer-Intervalle	Laufen: Schnelligkeit + GA1 oder Koppeltraining (Rad: letzte 30 min in Renntempo Laufen: 15 min über Renntempo, dann GA1)	GA1	Schwimmen: Intensive Intervallmethode Radfahren: GA1 mit 30 min Zeitfahren über Renntempo	GA1
	<b>Dauer</b>	60 min	90 min	Schwimmen: 60 min Radfahren: 180 min	Laufen: 60 min oder Koppeltraining (120 min Radfahren / 40 min Laufen)	90 min	Schwimmen: 60 min Radfahren: 120 min	240 min

**Ziel:** Bisherigen Trainingsumfang verdoppeln

	WOCHE 4	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>ENTLASTUNG</b>	<b>Einheit</b>	Laufen	Laufen	Schwimmen + Radfahren	Laufen	Ruhetag	Schwimmen + Radfahren	Wettkampf
	<b>Ziel</b>	Schnelligkeit	Renntempo / Rhythmus finden	Schwimmen: Intervall-Serie 10x50 Meter mit je 20 Sekunden Pause über Renntempo (hohes Anfangstempo) Rad: GA1 mit 20 min Test in Renntempo	Renntempo Langdistanz		Aktivierung nach Ruhetag (wenn möglich, Schwimmen im Wettkampfsee)	
	<b>Dauer</b>	30 min	45 min	Schwimmen: 45 min Rad: 90 min	30 min		Schwimmen: 20 min Rad: 40 min	

**Ziel:** Die Trainingsintensität leicht erhöhen, den Umfang halbieren

## Intensitätsorientiertes Training: Kurzdistanz – bisher vier Einheiten pro Woche

	WOCHE 1-3	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>BELASTUNG</b>	<b>Einheit</b>	Laufen	Laufen	Schwimmen + Radfahren	Laufen	Schwimmen	Koppeltraining Radfahren / Laufen	Radfahren
	<b>Ziel</b>	Schnelligkeit	Tempolauf	Schwimmen: Schnelligkeit Radfahren: Kraftausdauer (KA)	Endbeschleunigung auf Renn-tempo	GA1 und intensive Intervalle	Radfahren: Letztes Viertel in Renn-tempo Laufen: Sehr schnelles Anlaufen für zwei bis drei Kilometer	Ruhige Grundlageneinheit mit intensivem Zeitfahren über 20, 30 und 40 Kilometer in den Belastungswochen eins, zwei und drei

**Ziel:** Anzahl der Einheiten verdoppeln. Länge und Intensität beibehalten.

	WOCHE 4	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>ENTLASTUNG</b>	<b>Einheit</b>	Ruhetag	Laufen	Schwimmen + Radfahren	Laufen	Ruhetag	Schwimmen + Radfahren	Wettkampf
	<b>Ziel</b>		Schnelligkeit	Schwimmen: Schnelligkeit Rad: Zeitfahren über 10 km	Kurzer Lauf mit kleinem Anteil Renn-tempo		Aktivierung nach Ruhetag (wenn möglich, Schwimmen im Wettkampfsee)	

**Ziel:** Zahl der Trainingseinheiten halbieren, hohe Intensität

**Hinweis:** Achten Sie bei der Steigerung des Trainings darauf, dass Sie vor allem beim Laufen nach drei Trainingstagen mindestens einen lauffreien Tag einlegen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Beide Pläne dienen ausschließlich der Orientierung und pauschale Angaben zur optimalen Trainingsintensität sind nicht möglich. Eine Leistungsdiagnostik kann wertvolle Hinweise liefern, um Ihren persönliche Intensitätsbereich zu ermitteln.

**VISTA™ Long lasting comfort**

**Die derzeit innovativste Schwimm Maske**

- Absolute Dichtigkeit und höchster Tragekomfort dank ihrer perfekten, ergonomischen Passform
- Verzerrungsfreies 180° Panorama-Sichtfeld
- Quick-Fit Schnallensystem für kinderleichtes Einstellen und Feinjustieren des Maskenbandes
- Sichtscheibe mit spezieller Anti-Fog-Beschichtung für dauerhaften Durchblick

**Aqua Sphere**  
Active Swim Equipment