

Aus der Triathlonszene: Saisonpause - Verlorene Trainingszeit?



„Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“ lautet ein überaus bekannter Satz aus der Fußballszene. Auch viele Triathleten nehmen ihn sich zu Herzen und obwohl die aktuelle Saison erst ausklingt, schielen die meisten bereits in Richtung neue Saison. **Im kommenden Triathlonjahr soll alles besser**, die Schwächen sollen ausgemerzt und die **Stärken weiter ausgebaut werden**. Je früher Sie damit anfangen, desto besser? Im Gegenteil: Ohne eine ausgiebige Ruhephase im Herbst werden Sie in der kommenden Saison nie Ihr Leistungsmaximum erreichen !

Der Mensch ist keine Maschine – davon weiß jeder zu berichten, der sich schon einmal kontinuierlich auf ein sportliches Ziel vorbereitet hat. Es gibt Tage, an denen es im Training ganz von allein läuft und dann solche, an denen bereits das Einlaufen anstrengt. Tägliche Topleistungen im Training sind unmöglich. Der menschliche Körper ermüdet auf einen Belastungsreiz hin und fordert eine Pause ein. Gestattet man sich nicht diese nötige Erholung, dann fällt das nächste Training schwer und der Effekt bleibt aus. Um den Zyklus aus Trainingsreiz, Ermüdung und Erholung zu berücksichtigen, baut ein guter Trainingsplan auf einen 2:1 oder 3:1 Rhythmus auf. Das bedeutet, auf zwei oder drei Belastungstage folgt ein Ruhetag, an dem kein erneuter Trainingsreiz gesetzt wird. Genauso verhält es sich auch mit den einzelnen Trainingswochen: Auf zwei Belastungswochen folgt eine ruhige Woche, in denen vorrangig regenerativ trainiert wird. Selbst die Intensitäten verfahren nach dem gleichen Prinzip, auf einen Belastungskilometer z.B. im Laufen kommen 2-3 Kilometer im Grundlagenbereich.

Die Kombination aus Ruhetagen und -wochen ist deswegen wichtig, weil unsere Leistungsfähigkeit von vielen Faktoren abhängt, die unterschiedlich schnell regenerieren. Während sich unsere Energiespeicher sehr schnell wieder auffüllen (in nur 48 Stunden lassen sich die Glykogenspeicher fast vollständig wiederherstellen), benötigen die Muskeln und Sehnen schon deutlich länger, um sich zu erholen und an die erhöhten Belastungen anzupassen. Bedenken Sie, dass die Muskeln sich während der Pause nicht nur regenerieren, sondern vor allem leistungsfähiger werden sollen. Würden Sie also einfach nur einer 3:1 Tagesrhythmik folgen, ohne regelmäßige Ruhewochen zu respektieren, dann würden sich Ihre Muskeln nicht weiterentwickeln können und auf Dauer Ihre Leistung stagnieren lassen.

Wochenlange Reparatur

Bis hierhin sind die meisten Triathleten einsichtig, schon weil das Missachten dieser Trainingsystematik sich bald in schlappen Beinen rächt. Es sind aber weitere Faktoren an unserer Leistungsfähigkeit beteiligt, die nicht so offensichtlich Einfluss auf den Erfolg haben, aber eine längere Erholungsphase benötigen. Unsere Knochen und unsere Steuerzentralen, wie unsere Hormonsysteme und unser Nervensystem bedürfen einer ausgiebigen Regenerationsphase im Herbst, die den Tages- und Wochenzyklen noch übergeordnet ist.

Bei Ausdauersportlern nehmen Knochendicke und -dichte im Vergleich zum „inaktiven“ Mitbürger über die Jahre deutlich zu. Dieser komplexe Aufbau von Knochenmaterial kostet den Körper viel Energie, Mineralstoffe und Zeit, die ihm während der Saison durch die Dauerbelastung nur eingeschränkt zur Verfügung stehen. Wenn das Verhältnis aus Trainingsbelastungen und Reparations-, bzw. Aufbauvorgängen zu unausgeglichen ist, dann kann ihr passiver Bewegungsapparat Schaden nehmen. Ermüdungsbrüche sind ein häufiges Beispiel dafür, vor allem bei Frauen. Während einer längeren Saisonpause kann Ihr passiver Bewegungsapparat diese Schäden reparieren und langsam durch stärkeres Material ersetzen, das Ihnen im nächsten Jahr höhere Belastungsreize erlaubt.

Mut zur Pause

Ein anderes System, das einen wichtigen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit besitzt ist unser Hormonhaushalt. Monatlanges, tagtägliches Training empfindet Ihr Körper unter Umständen als Stress – besonders in Kombination mit Ihrem Berufs- und Familienleben. Er reagiert mit vermehrter Produktion von Stresshormonen. Diese können Überhand nehmen und Ihr Immunsystem und Ihre Belastbarkeit auf Dauer schwächen – eine Ruhephase wird nötig, um Ihren Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der Einfluss der Psyche auf Ihre sportliche Leistungsfähigkeit ist komplex und schwer zu untersuchen. Dennoch

sind die Motivation und die psychische Leistungsbereitschaft zweifellos zwei wichtige Komponenten, wenn es darum geht, einen anspruchsvollen Sport wie Triathlon erfolgreich auszuüben. Und das einige Wochen ohne Sport und dafür mehr Zeit für die Familie und Freunde sich positiv auf diese beiden Faktoren auswirken, lässt sich nur schwer abstreiten.

Haben Sie den Mut zu einer Trainingspause von mindestens drei bis vier Wochen. Anstrengende Trainingseinheiten im Herbst haben keinerlei positiven Effekt auf Ihre Leistung im nächsten Jahr. Vielmehr verhindern diese, dass Ihr Körper Veränderungen durchläuft, die langfristig mehr und intensiveres Training ermöglichen und Sie damit zu einem besseren Ausdauersportler machen.



Wenn Sie also nächstes Jahr im Triathlon wieder angreifen wollen, dann ist eine ausgiebige Saisonpause unausweichlich, bevor es im Spätherbst wieder mit dem Training losgeht. In einer **mehrwöchigen Regenerationsphase** geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, sich vollständig von den Strapazen der letzten Monate zu erholen und sich **auf die kommenden Belastungen einzustellen**. Bisher hatten wir bereits besprochen, dass eine längere Sportpause wichtig für Ihre sportliche Entwicklung ist und auf gar keinen Fall als verlorene Trainingszeit angesehen werden darf. Doch wie lange sollte diese Pause sein, welche Trainingseinheiten sind sinnvoll und verlieren Sie nicht zu viel Ihrer mühsam erarbeiteten Grundlagen und fangen dann quasi bei „Null“ an, Ihre Form wieder aufzubauen?

Wer mit den sportlichen Aktivitäten aufhört, der kann mit Schrecken einige äußere Veränderungen an sich verfolgen: Die Muskeln werden schnell dünner und kleine Rettungsringe am Bauch und an der Hüfte entstehen. Aber auch innerhalb des Körpers, für uns nicht offensichtlich sichtbar, läuft ein „Verfall“ der Leistungsfähigkeit ab, wie eine verschlechterte Kapazität Sauerstoff zu verbrauchen und eine Verminderung unserer Muskelenzyme.

Die Konsequenz ist, dass man sich unwohl fühlt und den regelmäßigen Sport herbeisehnt. Doch was passiert wirklich in Ihrem Körper? Die Muskelumfänge nehmen schnell ab, aber zunächst weniger, weil Sie wirklich Substanz verlieren, sondern mehr, weil die Durchblutung und der Wassergehalt des Muskelgewebes abnimmt. Bis wirklich reine Muskelkraft nennenswert verloren geht, ziehen etwa drei bis vier Wochen ins Land. Vielmehr durchläuft der Körper nun eine Phase der Regeneration, in der er die Systeme runterfährt, die er momentan nicht mehr benötigt und dafür die Erholung beschleunigt.

Ernährungsumstellung

Während unsere körperliche Aktivität abnimmt, hält unser Hungergefühl zunächst an. Das bedeutet, dass wir zunächst mehr zu uns nehmen, als wir an Energie verbrauchen. Die Zunahme des Körperfettanteils ist aber zu einem gewissen Grad sogar nützlich, da die Tage im Herbst kälter und regenreicher werden und die Fettreserven uns vor Erkältungen schützen können. Stören Sie sich nicht an einer kleinen Speckfalte mehr am Bauch oder der Hüfte, aber genauso wenig sollten Sie nun Berge an Schokolade und Süßigkeiten essen, die Sie sich während der Saison nicht gegönnt haben. Hier ist also Vorsicht geboten. Probieren Sie im Herbst doch einfach mal etwas Neues in Ihrer Küche aus! In vielen Büchern über Sporternährung stehen tolle Rezepte, wie Sie sich gesund und schmackhaft ernähren können. Der Herbst gibt Ihnen die Zeit dies auszuprobieren und viele Ideen in die neue Saison mitzunehmen.

Doch wie lang soll die Pause nun wirklich sein? Darüber ließe sich sehr lange streiten. Einige Spitzensportler trainieren nach Hawaii drei Monate lang nur den Gang vom Sofa zum Kühlschrank und zurück, andere reduzieren gerade mal vier Wochen das Training, um danach wieder voll einzusteigen. Sportler beider Extreme stehen im Juli gemeinsam an der Startlinie eines Ironman und kämpfen erfolgreich um ein Treppchenplatz gegeneinander. Triathlon ist eine komplexe Sportart, so dass beide Methoden Vor- und Nachteile haben. Tendenziell ist eine Pause von drei bis vier Wochen einer zu kurzen oder zu langen Pause vorzuziehen. So ist man immer auf der sicheren Seite und dies wird auch von allen Spitzenathleten so praktiziert. Gehen Sie sicher, dass Sie sich vollständig erholt haben, bevor Sie wieder anfangen zu trainieren, so dass Sie nicht die Ermüdung der letzten Saison in die neue mitnehmen.

Ihre Leistungsfähigkeit ist „gespeichert“

Sie müssen keine Angst haben, Ihre Leistungsfähigkeit zu verlieren. Sie verfügen über ein ausgezeichnetes Körpergedächtnis! Was Sie einmal erreicht haben, das erreichen Sie leicht wieder, weil sich Ihr Körper die frühere Leistungsfähigkeit förmlich gespeichert hat. Schauen Sie doch mal einige zehntausend Jahre zurück: Ihr Vorfahre hat den Sommer über täglich 10 bis 15 Kilometer laufend zurückgelegt, um Fleisch zu erjagen. Dafür konnte er dann die kalte Jahreszeit in seiner Höhle ausharren, bis die Temperaturen wieder lange Jagdreisen zuließen.

Auch er brauchte nicht in seiner Höhle auf- und abzurennen, um nicht seine Fähigkeit zu verlieren, lange Strecken zu laufen. Genauso wird auch Ihre sportliche Leistungsfähigkeit wieder schnell zurück kommen, wenn Sie Monate später wieder ernsthaft ins Training einsteigen. Ihr Körper hat diese Leistungsfähigkeit abgespeichert!

Laufen, um Bänder und Gelenke zu „schmieren“

Doch das Nichtstun hat auch seine Tücken. Gerade der Wiedereinstieg ist eine kritische Phase, in der schnell Sportverletzungen auftreten können. Die verletzungsanfälligste Sportart im Anschluss an eine Pause ist mit Sicherheit das Laufen. Wenn Sie hier zu schnell wieder anfangen die Umfänge und die Intensität hochzuschrauben, dann laufen Sie große Gefahr sich Probleme mit Ihrem Bewegungsapparat einzufangen. Daher ist es empfehlenswert bereits nach drei bis vier Wochen Pause wieder regelmäßig zu Laufen, um Ihre Bänder und Gelenke „geschmiert“ zu halten.

Aber nutzen Sie diese Jahreszeit, in der Tempoläufe keine Rolle spielen, zusätzlich, um den Spieß umzudrehen! Statt nur zu Laufen, um die Gelenke in Schwung zu halten, sollten Sie sich vielmehr die Zeit nehmen auch an Ihrer Lauftechnik zu arbeiten. So vermeiden Sie zukünftig Verletzungen und Ihr Laufstil wird effektiver werden. Anstatt gleich wieder mit zweistündigen Läufen zu beginnen, die auf Ihren Wettkampferfolg in zehn Monaten nicht den kleinsten positiven Effekt haben, sollten Sie regelmäßig Technikübungen durchführen. Lauf-ABC, Sprungtraining sowie Abläufe und Steigerungen, dazu Stabilisation und Athletik für die Körperhaltung, das sind nun die Einheiten, die Sie nächstes Jahr schneller machen und nicht alleinig die Ausdauerläufe im Oktober.

Insgesamt ist die Phase des Wiedereinstiegs in einen regelmäßigen Trainingablauf die Zeit, in der Sie an den Schwächen der letzten Saison arbeiten können und sollten.