

Optimaler Trainingspuls

Samstag, 10. März 2007

Letzte Aktualisierung Montag, 12. März 2007

Wie hoch Ihr Trainingspuls liegt, hängt von der Belastungsintensität, von äußeren Einflüssen, von physischen und psychischen Faktoren und der Tagesform ab. So kann das Streckenprofil, die Temperatur, oder das Wetter Ihren Puls beeinflussen. Sogar was Sie gegessen, oder getrunken haben hat Einfluss auf den Puls. Trotzdem kann in Bezug auf die HF-Max von unten aufgeführten Trainingszonen ausgegangen werden.

Machen Sie sich aber nicht zum Sklaven Ihrer Pulsuhr und lassen Sie diese auch hin und wieder beim Training Zuhause. Laufen Sie dann mal wieder ganz nach Ihrem Körpergefühl, wie Kinder das tun!!

Der Trainingspuls ist auch ein guter Indikator für steigende Fitness. Läuft man die gleiche Strecke, unter gleichen Bedingungen und der Durchschnittspuls ist weniger geworden, ist das ein Hinweis auf Anpassung und bessere Ausdauer. Umgekehrt natürlich auch ein Indiz für abnehmende Fitness .

GA1 Grundlagenausdauer 1

Die Herzfrequenz während des Trainings sollte zwischen 60-75% der HF-Max liegen. In diesem Bereich erfolgt die Energiebereitstellung des Körpers größtenteils über die Fette(ca.60%). Da der Anteil der Fettverbrennung mit zunehmender Trainingsdauer ansteigt, sollte eine Trainingseinheit mindestens bei 60 Minuten liegen. Dazu kommen noch die langen Läufe, die so genannten LSD (Long slow Distance) Läufe, deren Länge über 90 Minuten liegen sollte.

Übrigens beginnt die Fettverbrennung, wie in vielen Publikationen behauptet wird, nicht erst nach 40-50 min., sondern schon mit Trainingsbeginn. Der Anteil der Fettverbrennung steigt dann mit zunehmender Trainingsdauer. Sind die Glukose-Reserven aufgebraucht (nach ca. 90 min, abhängig von der Trainingsintensität) wird verstärkt Fett zur Energiegewinnung herangezogen, was einen erhöhten Sauerstoffbedarf zur Folge hat. Sie müssen langsamer laufen, da der eingeatmete Sauerstoff sonst nicht mehr ausreicht, die bereitgestellte Energie zu verbrennen, Sie übersäuern. Glukose- und Fettsäurenabbau beeinflussen sich gegenseitig. Das eigentliche Fettstoffwechseltraining beginnt dann, wenn die Glykogenspeicher stark erniedrigt sind. In der Regel ist das nach 90 bis 120 Minuten der Fall. Sind die Belastungen zu intensiv, bewirken sie eine Übersäuerung.

GA 2: Die aerobe Zone Grundlagenausdauer 2

Die Herzfrequenz während des Trainings sollte hier zwischen 75-85% der HF-Max liegen. Die Energiebereitstellung erfolgt in dieser Zone über Fette (ca.40%) und Kohlenhydrate (ca.60%). Diese Zone ist ideal zum Konditions-Aufbau, bei der sich Sauerstoffaufnahme und -verbrauch noch gerade eben die Waage halten. Man spricht auch vom "Steady State".

Tempo- und Intervalltraining: Die anaerobe Zone Die Herzfrequenz liegt über 85% der HF-Max. In dieser Zone reicht der eingeatmete Sauerstoff nicht mehr aus, die bereitgestellte Energie zu verbrennen (Sauerstoffschuld). Der Körper übersäuert (Laktat = Salz der Milchsäure im Blut) und es können keine Fette mehr verbrannt werden. In dieser Zone wird die wettkampfspezifische Ausdauer, der Laktatstoffwechsel und die anaerobe Kraftausdauer trainiert.

Für das gesundheitsorientierte Training ist diese Zone absolut nicht geeignet. Selbst Hochleistungs-Sportler trainieren maximal 15% Ihres Trainingsplanes in dieser Zone. Die Regenerationsphase ist nach Trainingseinheiten in dieser Zone sehr lang. Die einzelnen Trainingszonen werden natürlich noch feiner unterteilt und periodisiert, lesen Sie hierzu die Rubriken Planung, Laufeinsteiger und Fortgeschrittene.