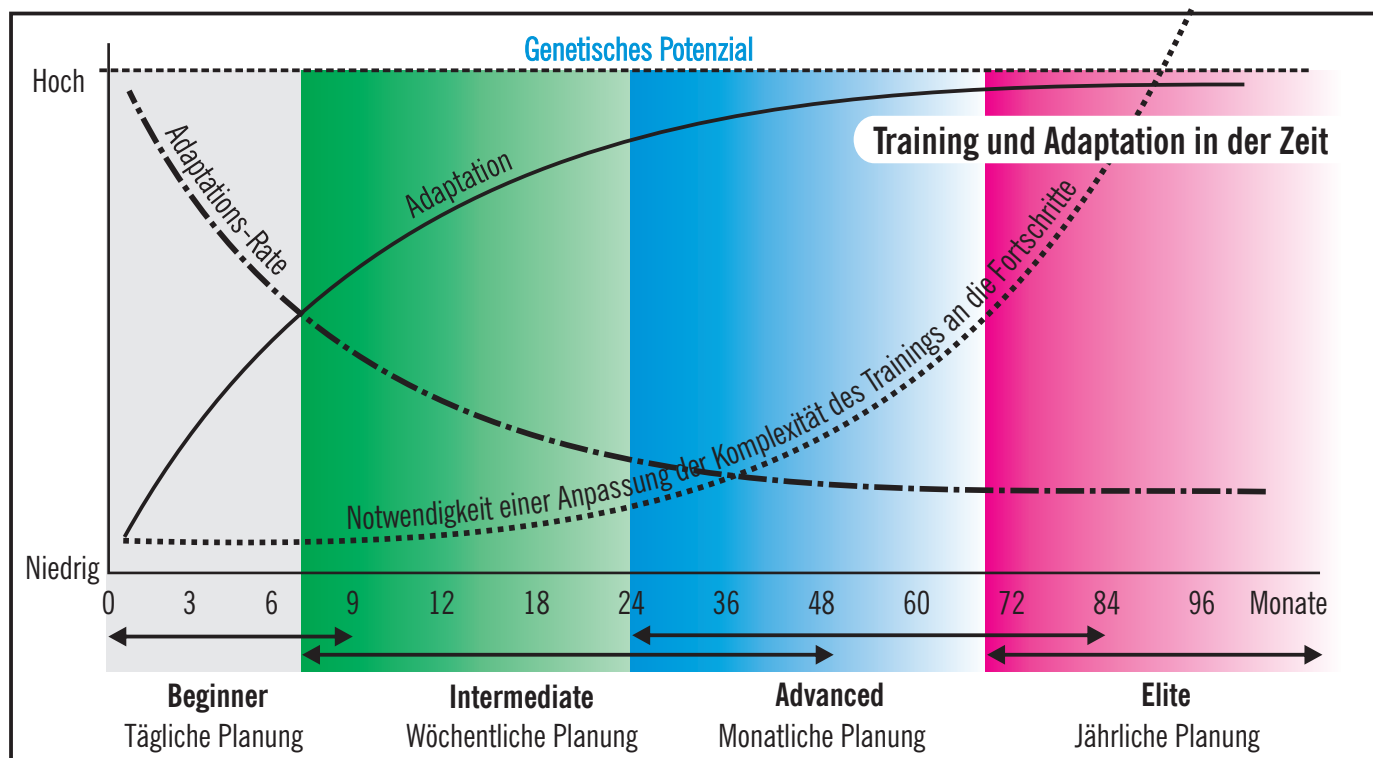


Trainingsfortschritte und ...

Die größten Fortschritte macht man als Anfänger in den ersten 6-8 Monaten. In dieser Zeit sollte die Planung des Trainings immer auf den gewonnenen Fortschritte aufbauen - ein guter Trainer ist hier Gold wert, denn in diesen ersten Monaten wird die Basis für die späteren weiteren Fortschritte gelegt. Mit zunehmender Adaptation steigt die Reizschwelle von anfänglich 40% der Maximalkraft auf über 60% an. Werden diese Schwellenwerte nicht überschritten, stagniert die Leistung und verlangsamt sich der Fortschritt. Zudem wird der Zeitaufwand der für das Training nötig ist immer höher - bis hin zur Verdoppelung oder Verdreifachung der Trainingsdauer...! Wer kennt nicht das Stöhnen der Schwimmer wenn es zum Training geht... "Heute heißt es wieder Fliesen zählen...."!



...Trainingspausen

Beim Training wirkt sich die Belastung auf zwei Systeme aus: auf das Zentralnerven-System und den Metabolismus (den Stoffwechsel -> die Bereitstellung der Bio-Energie). Unterschiedliche Pausenlängen tragen zur Erholung dieser Systeme bei. Die Dauer ist auch ein Hinweis darauf, wie sich die Trainingsbelastung auswirkt.

Auswirkung der Pausenlänge auf die Erholung			
Pause	Zentralnerven-System Erholung	Metabolische Erholung (CP)	Am besten geeignet für...
20 - 30 sec	Vernachlässigbar	30 - 50%	Fettabbau
30 - 60 sec	Klein (30 - 40%)	50 - 75%	Fettabbau und Muskelaufbau
60 - 90 sec	40 - 60%	75 - 90%	Muskelaufbau
90 - 120 sec	60 - 80%	90 - 100%	Muskelaufbau und Kraftaufbau
2 - 4 min	80 - 100%	100%	Kraftaufbau