

ATHLETENSCHMIEDE WITTEN

Trainingsplanung

Der Sinn der Trainingsplanung besteht darin, die selbst gesteckten Ziele, sei es 10 Kg Muskelmasse aufzubauen, seinen Körperfettanteil um 10 % zu verringern, eine Strecke in einer bestimmten Zeit zu laufen oder einfach nur so fit zu bleiben wie man zur Zeit ist, mit einem optimalen Aufwand an Training und Intensität zu erreichen. In der Regel möchte aber jeder, der ein Fitnessstraining betreibt, seine Leistungsfähigkeit steigern. Wer jedoch wahrlos vor sich hintrainiert und ständig Übungen, Intensitäten, Erholungsphasen usw. ändert, der riskiert Verletzungen, Übertraining oder auch nur das Gegenteil Unterforderung, was leider alles nicht zu einem Trainingserfolg führt. Damit die Trainingszeit, für die schließlich jeder seine Freizeit opfert, auch optimal genutzt wird, ist eine sinnvolle Trainingsplanung unbedingt erforderlich. Das jedoch ein Anfänger nicht den Trainingsplan eines Profibodybuilders für sich übernehmen kann, leuchtet jedem ein. Für eine optimale Trainingsplanung sind demnach viele individuelle Maßgaben wie z.B. Geschlecht, Alter, Körpertyp, körperliche Beeinträchtigungen, Trainingsziele, derzeitiger Fitnessstand, zeitliche Möglichkeiten usw. wichtig.

Im Normalfall können alle Körperfunktionen in ausreichendem Maße ausgeführt werden, da der Organismus immer bestrebt ist, ein Gleichgewicht (Homöostase) zwischen Belastungsanforderung und entsprechender Abdeckung des Bedarfs beizubehalten. Geringe (normale) Leistung (Reize), kann der Organismus daher problemlos erbringen. Kommt es jedoch zu Reizen die besonders intensiv (überschwellig) sind und entsprechend lange andauern, dass der Körper sogar bis an seine Leistungsgrenze gefordert wird, gibt er sich nicht mit seiner bisherigen Leistungsfähigkeit zufrieden, sondern versucht während der anschließenden Erholungsphase eine Verbesserung zu erreichen. Da es zu vielfachen Regenerations- und Anpassungsvorgängen kommt, ist nach Beendigung einer optimalen Erholungsphase eine überschießende Wiederherstellung aller für die vorangegangenen Belastung wichtigen Bereiche zu verzeichnen.

Die Phase der erhöhten Leistungsbereitschaft immer mit dem nächsten Training abzuspannen, wäre natürlich der Idealfall und würde zu fortlaufenden Leistungssteigerungen führen. Da jedoch der Zeitpunkt des Erreichens und die Länge dieser Phase von vielen Faktoren abhängig ist (Alter, Qualität der Erholungsphase bzgl. Ruhe, Streß, Schlaf, Ernährung usw.), kann nur jeder Trainierende für sich selbst den idealen Zeitpunkt für ein erneutes Training herausfinden. Werden die nächsten überschwelligen Reize zu früh gesetzt, also bevor die Erholung vollständig abgeschlossen ist, kommt es zur aufstockenden Ermüdung mit der Folge, dass man in den Bereich des Übertraining kommt und die Leistungsfähigkeit abnimmt. Erfolgt das nächste Training zu spät, ist die Leistungsfähigkeit bereits wieder auf das alte Niveau gesunken.

Dieser Trainingsgrundsatz, der für die Planung eines Mikrozyklus (ca. 1Woche) wichtig ist, spielt auch in ähnlicher Weise für den Makrozyklus (Jahresplanung) eine wichtige Rolle. Selbst ein Hochleistungssportler kann nicht ständig mit maximaler Intensität trainieren und hat daher seine Jahresplanung noch einmal in verschiedene Mesozyklen (2 bis 3 Monate) aufgeteilt, die auch mittlere und leichte Belastungsphasen beinhalten. Ein Fitnesssportler, der keine Wettkampftermine einhalten muß, kann z.B. die Phasen seiner höchsten Leistungsfähigkeit in der Jahreszeit planen, die ihm am günstigsten erscheint oder auch versuchen sie mehrfach innerhalb eines Makrozyklus zu erreichen.