

Intervalltraining - Bedeutung & Nutzen

Ein Trainingsprogramm wird Intervalltraining genannt, wenn es aus einem systematischen Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen aufgebaut ist. Ziel ist es, dass sich der Körper nicht wieder auf das Ausgangsniveau einstellen kann und dadurch gezwungen wird den Stoffwechsel zu optimieren. Der Körper wird in Stress versetzt und versucht sich schnell wieder zu erholen und das im Körper produzierte Laktat abzubauen. Im Kanu – Drachenbootsport werden periodische Tempowechsel gefahren die den Körper teilweise in Sauerstoffnot bringen. Mit dieser Art des Trainings wird vor allem die Laktattoleranz und die Schnelligkeitsausdauer für lange Strecken entwickelt.

Extensives Intervalltraining

Trainingseinheiten im extensiven Bereich steigern die aeroben und anaeroben Fähigkeiten. Das Tempo während den Belastungen wird ein wenig schneller als das Wettkampftempo (Langstrecke) gewählt. Die Pausen zwischen den Einzelbelastungen sind reduziert und der Puls soll deutlich in den unteren GA1 Bereich fallen, bevor es zu einer weiteren Belastung kommt. Als Orientierung kann der Pulsbereich zwischen 120 und 140 gelten.

Intensives Intervalltraining

Trainingseinheiten im intensiven Bereich steigern die anaeroben Fähigkeiten. Das Tempo während den Belastungen wird deutlich höher als das Wettkampftempo gewählt. Die Pausen zwischen den Einzelbelastungen sind länger (lohnende Pause) und die Belastungsphasen kürzer als im extensiven Intervalltraining. Der Puls soll unter den GA1 Bereich fallen, bevor es zu einer erneuten Belastung kommt. Als Orientierung kann der Puls unter 120 gelten.

Spezifische Trainingsbelastungen

Grundlagenausdauer 1 [GA1]

Diese Trainingsbelastung ist gekennzeichnet durch eine große Dauer bzw. lange und überlange Trainingsstrecken. Es können Trainingsprogramme mit der Dauermethode und der Tempowechselmethode durchgeführt werden. Gegenüber der Wettkampfgeschwindigkeit soll die Geschwindigkeit 70% bis 80% betragen. Die körperliche Belastung soll im Bereich der aeroben Schwelle bis zum aerob/anaeroben Übergang liegen.

Beispiele für Trainingsprogramme GA1:

- 1 x 6km bis 12km kontinuierlich
- 1 x 6km bis 10km Fahrtspiel mit Wellenfahren, Schlagvortrieb- (SV) und Schlagfrequenzwechsel (SF) jeweils nach 1000m
- Extensives (EX) Intervalltraining mit Einzelbelastungen über 10 Minuten mit reduzierten Pausen [3 x 3000m mit je 500m Pause oder 5 x 2000m mit je 250m Pause]

Grundlagenausdauer 2 [GA2]

In dieser Trainingsbelastung werden Trainingsprogramme gefahren, die im Überdistanzbereich (Wettkampfdistanz + 25%) liegen. Die körperliche Belastung befindet sich im aerob/anaeroben Übergangsbereich. Gegenüber der Wettkampfgeschwindigkeit soll die Geschwindigkeit 80% bis 90% betragen.

Die Pausen zwischen den Belastungen entsprechen der einfachen bis doppelten Belastungszeit, sie sind aktiv und die Bootsgeschwindigkeit ist deutlich reduziert.

Beispiele für Trainingsprogramme GA2:

- 4 bis 6 x 250m bzw. 350m
- 4 bis 6 x 650m
- 2 bis 4 x 1250m
- 2 x 2500m

Grundlagenausdauer 3 [GA3]

Hier werden Trainingsbelastungen im Wettkampfdistanzbereich von 200m bis 2000m gefahren. Ziel ist es die wettkampfspezifischen Ausprägungen von Technik, Schlagvortrieb (SV) und Schlagfrequenzverhalten (SF) zu trainieren. Gegenüber der Wettkampfgeschwindigkeit soll die Geschwindigkeit 90% bis 95% betragen. Die Pause zwischen den Belastungen sollte mindestens die doppelte Belastungszeit betragen.

Beispiele für Trainingsprogramme GA3:

- 6 bis 8 x 200m bzw. 250m
- 4 bis 6 x 500m
- 3 bis 4 x 1000m
- 2 bis 3 x 2000m

Wettkampfausdauer [WA]

Trainingsprogramme für die Wettkampfausdauer beinhalten ein wettkampfspezifisches Training im Distanzbereich zwischen 200m und 2000m inklusive der Wettkampfbelastung. In dieser Trainingsbelastung sind die individuell festgelegten Geschwindigkeits-, Schlagvortriebs- (SV) und Schlagfrequenzverläufe (SF) einzuhalten. Die Pausenzeiten müssen so gewählt werden, dass sie einer vollständigen Erholung dienen.

Beispiele für Trainingsprogramme WA:

- 4 bis 6 x 200m bzw. 250m
- 2 bis 4 x 500m
- 2 bis 3 x 1000m
- 1 bis 2 x 2000m

Schnelligkeitsausdauer [SA]

Trainingsprogramme der Schnelligkeitsausdauer werden kürzer als die Wettkampfstrecken und schneller als die Wettkampfgeschwindigkeit gefahren. Die Belastungen werden nach der intensiven Intervallmethode durchgeführt. Gegenüber der Wettkampfgeschwindigkeit soll die Geschwindigkeit >100% betragen. Es werden lohnende Pausen zwischen den Einzelbelastungen gegeben.

Beispiele für Trainingsprogramme SA:

- 5 bis 10 x 150m
- 4 bis 8 x 250m
- 2 bis 4 x 350m

Schnelligkeit [S]

Alle Belastungen von einer Dauer zwischen 10 und 20 Sekunden mit maximalem Krafteinsatz und maximaler Bewegungsfrequenz gehören in die Trainingsprogramme der Schnelligkeit. Gegenüber der Wettkampfgeschwindigkeit soll die Geschwindigkeit auf die maximal Mögliche gebracht werden. Zwischen jeder Trainingsbelastung muss die Körperregeneration gewährleistet werden, d.h. die Pausen müssen mindestens das 4 bis 6 fache der Belastungszeit betragen.

Beispiele für Trainingsprogramme S:

- alle Startübungen aus dem Stand
- 10 x 50m fliegend
- 10 x 20 bis 30 Schläge
- 6 bis 8 x 100m aus dem Stand oder fliegend
- Pyramiden:
2 bis 4 x 10 / 15 / 20 / 25 / 30 / 30 / 25 / 20 / 15 / 10 Schläge

Spezifisches Kraftausdauertraining [SKA]

Zur Entwicklung der spezifischen Kraftausdauer werden Trainingsprogramme mit erhöhten Widerständen am Boot (Hydrobremse) gefahren. Ziel ist eine Schlagvortriebbetonte (SV) bzw. kraftbetonte Fahrweise. Die Pause zwischen den Belastungen muss mindestens die doppelte Belastungszeit betragen.

Beispiele für Trainingsprogramme SKA:

- 8 bis 10 x 150m
- 6 bis 8 x 300m
- 4 bis 6 x 500m
- 2 bis 4 x 750m
- 1 bis 2 x 1000m

Spezifisches Maximalkraft- / Schnellkrafttraining [SKM]

Der Widerstand wird durch Hydrobremsen am Boot erhöht. Ziel sind maximale Kraftimpulse in der Beschleunigungsphase des Bootes. Die Schlagfrequenz ist nicht primär maßgebend, entscheidend ist ein fülliger Kraftimpuls bei kürzer werdenden Tauchzeiten. Gegenüber der Wettkampfgeschwindigkeit soll die Geschwindigkeit von 0% bis auf die maximal Mögliche gebracht werden. Die Pausenzeiten müssen so gewählt werden, dass sie einer vollständigen Erholung dienen.

Beispiele für Trainingsprogramme SKM:

- 10 bis 15 x 50m
- 5 bis 10 x 100m

Regenerations- / Kompensationsbereich [ReKom]

In diesem Trainingsbereich wird kein Programm gefahren er dient in erster Linie der Regeneration! Hierzu zählen das Ein- und Warmfahren, alle Pausen und das Auspaddeln. Nach intensiven Trainingsbelastungen oder Wettkämpfen sind ReKom – Einheiten durchzuführen. Sowohl Geschwindigkeit als auch die Schlagfrequenz (SF) liegen unter dem GA1 – Niveau.