



Ausdauerorientierte muskuläre Leistung - Wie sollte das grundlegende Krafttraining in Ausdauersportarten optimal gestaltet werden?

Geschrieben von Nico Walter

ANTWORT

Wenn Muskelhypertrophie in Deiner Ausdauersportart leistungsrelevant ist, dann... (z.B.: Bahnrad Sprint, Kanu, Rudern)	Wenn neuromuskuläre Anpassungen des Krafttrainings in Deiner Sportart leistungsrelevant sind, dann... (z.B.: Lauf, Skilanglauf, Schwimmen, Straßenrad)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ IK-Methode ✓ Hypertrophiemethode 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ IK-Methode ✓ Schnellkraftmethode/ Sprungkraft
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anforderungsanalyse: Welche Muskelgruppen in welchen Gelenkwinkelbereichen und mit welchen Muskelaktionen aktiv? 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Langhantelübungen, Übungen am Seilzug oder Maschinen zielführend ✓ Übungsketten mit steigender Sportartspezifik & Kombination mit (semi-)spezifischem Krafttraining („Transfer“) 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ v.a. längere Trainingsphasen (> 12 Wochen) mit 1-2 Einheiten pro Woche ✓ Schnellkraftmethode/ Hypertrophiemethode: 2-3 Einheiten pro Woche 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Krafttraining vor oder zeitlich möglichst weit (> 6-24 h) vom Ausdauertraining entfernt ✓ Krafttraining der oberen Extremitäten mit Ausdauertraining der unteren Extremitäten (oder umgekehrt) koppeln ✓ Krafttraining mit Sprinttraining kombinieren 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Krafttraining nach dem aeroben Ausdauertraining (< 6 h) ✓ reduzierte Bewegungsökonomie v.a. bis 24 h nach dem Krafttraining mit Einfluss auf Qualität und Effekte des Ausdauertrainings (Krafttraining vor Ruhetage)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hypertrophiemethode v.a. in Intensitätsphasen mit geringem Ausdauertrainingsumfang (Ziel: Interferenz minimieren) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Training mit hohen Lasten v. a. in umfangsbetonten Phasen ✓ Schnellkraftmethode/ Sprungkraft v.a. in Intensitätsphasen
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stabilisierung der Anpassungen in der Wettkampfphase durch Krafttraining alle 7-10 Tage ✓ Krafttraining 3-7 Tage vor einem Wettkampf vermeiden 	

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

- Nutze neben dem spezifischen Krafttraining das grundlegende Krafttraining mit hohen Lasten (> 80 % des 1RM) und geringen Wiederholungszahlen, um die Ausdauerleistung positiv zu beeinflussen.
- Wähle die Häufigkeit, Ausrichtung, Zyklisierung und Übungsauswahl im grundlegenden Krafttraining anhand Deiner Sportartspezifik (v. a. Bedeutung der Muskelhypertrophie) und den individuellen Stärken/ Schwächen.
- Weniger ist mehr – eine Ausbelastung in den Serien sowie hohe Übungs-/Serienanzahlen sind nicht von Vorteil.
- Achte darauf, dass die Bewegungsökonomie bis zu 78 h nach dem Training mit hohen Lasten beeinträchtigt ist.

LITERATURVERWEISE

- Berryman, N., Mujika, I., Arvisais, D., Roubex, M., Binet, C. & Bosquet, L. (2018). Strength Training for Middle- and Long-Distance Performance: A Meta-Analysis. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13 (1), 57-64.
- Berryman, N., Mujika, I. & Bosquet, L. (2019). Concurrent Training for Sports Performance: The 2 Sides of the Medal. *Int J Sports Physiol Perform*, 14 (3), 279-285.
- Schumann, M. & Rønnestad, B. R. (2019). *Concurrent Aerobic and Strength Training. Scientific Basics and Practical Applications*. Cham: Springer.