



Die richtige Trainingsintensität

Wie man GA1 und GA2 Training versteht

Manche Sportler kennen leider nur zwei Trainingszustände: hartes und noch härteres Training. So ist das oft auch mit der Grundlagenausdauer (GA). Im GA1 wird lang und länger trainiert und im GA2 Training wird Gas gegeben, bis die Pulsuhr ängstlich piept. Das ist jedoch in der Trainingslehre gar nicht gemeint.

Im Wettkampf gibt es kein GA1 oder GA2. Es geht im Ausdauertraining darum, die eigenen Grenzen kennen zu lernen und langsam zu verschieben.

GA1 und GA2 Training einfach erklärt

Der Puls ist dein individueller Wert, der von vielen Faktoren beeinflusst wird. So können schlechter Schlaf, eine Erkältung oder ein hohes Stresslevel sich negativ auf deinen Puls auswirken. Zur Errechnung der Pulswerte für die verschiedenen Belastungsbereiche gibt es unterschiedlichen „Faustformeln“. Allerdings berücksichtigen diese Formeln nur bedingt die körperliche Konstitution der Person. Wenn du deine Pulsuhr nicht mit festen Grenzen füttern willst, kannst du dich vielleicht an folgenden subjektiven Merkmalen orientieren.

GA1 Training beschreibt einen Bereich, indem du noch gut Luft bekommst. Das heißt du kannst dich noch ganz locker unterhalten oder ein Lied singen. Diese Belastung kannst du lange ohne Probleme durchhalten. GA 2 Training beschreibt einen Belastungsbereich, in dem du die Anstrengung schon deutlich spürst, du atmest tiefer. Du kannst dich noch unterhalten, aber die Sätze werden kürzer. Darüber kommt die Abkürzung EB ins Spiel. EB Training = Entwicklungsbereich. Das ist ein Belastungsbereich, in dem es sehr anstrengend ist. Unterhaltungen sind nicht mehr möglich. In diesem Belastungsbereich kannst du nur kurz bleiben (max. 1 Minute).

Bei den einschlägigen Formeln spricht man im GA1 Bereich von 60 bis 70-75 % des Maximalpulses, im GA 2 von 70-75 bis 80-85 % und im EB = Entwicklungsbereich > 80-85 % des Maximalpulses. Aber wie gesagt, das sind grobe Werte, die von deinen ganz individuellen Pulsbereichen abweichen können. Ich finde es wichtig, dass Sportler ihren Körper einschätzen und die Signale richtig deuten können. Daher fände ich am Anfang wichtig, dass du schon deinen Puls kontrollierst, aber dich mehr darauf konzentrierst, wie es dir beim Laufen geht. Dein Körper zeigt dir, was geht und was zu viel ist. Die Atmung ist, wie beschrieben, ein zuverlässiger Indikator, weil sie mit der Herzfrequenz einhergeht.

fließend.

Fahrtspiel

Die Übergänge in der Ausdauerbelastung sind

Phasen für das GA1 und GA2 Training

Das Training der Grundlagenausdauer funktioniert nicht wie eine Gangschaltung.

Zur Trainingsmethodik gehört eine ganze Menge mehr als vor einem Wettkampf Kilometer zu sammeln. In einem guten Trainingsplan stehen auch Kraftausdauer, Koordination, Technik, und vor allem Regeneration. Zur Intensität kommen also viele weitere Faktoren hinzu.

Wir sprechen bei der Zyklisierung, in Übereinstimmung mit der Sportwissenschaft, von einer Grundlagenphase des Trainings. Das ist die Zeit, meist im Winter, in der die Voraussetzungen für eine Leistungssteigerung geschaffen werden. Dass dazu nur GA1-Belastung gehören würde, ist völliger Unsinn. Auch in dieser Phase gibt es weitaus mehr Trainingsvarianten als Dauerläufe und stundenlanges Kurbeln auf der Rolle oder ewiges Kacheln zählen im Schwimmbad.

GA1 und GA2 Training gehen Hand in

Die Begriffe GA1 und GA2 geben unserer Meinung nach die Vielfalt des Ausdauertrainings nur unzureichend wieder. Wir könnten hier über Durchschnittspuls und Maximalpuls streiten, die Grenze zwischen aerob und anaerob debattieren oder mit Laktatwerten um uns werfen. All das würde dir kaum weiter helfen. Wer kennt schon seine individuelle anaerobe Schwelle – und zwar die von heute? Ja, sie kann jeden Tag anders sein.

Was nutzen tausend Laufkilometer GA1, wenn in der ganzen Zeit kein einziges mal Technik trainiert wurde? Wir kennen Sportler, die haben dutzende Marathon-Läufe absolviert aber 10 Jahre lang kein einziges mal Lauf-ABC trainiert. Entsprechend kaputt sind dann die Knie.

Eine genaue Abgrenzung zwischen GA1 und GA2 durch Pulswerte ist selbst bei regelmäßiger Leistungsdiagnostik nicht möglich. Das Getriebe eines Autos lässt sich von einem Gang in den nächsten schalten. Beim menschlichen Organismus wirken viel zu viele komplexe Faktoren. Wer Fachbeiträge zur Sportmedizin und Trainingsmethodik verfolgt, kennt diese Aussage der Wissenschaftler: Viele Zusammenhänge sind noch gar nicht erforscht.

Der GA2-Bereich ist bisher etwas kurz gekommen. Gemeint ist ein Training in höheren Pulsbereichen. Manche sprechen von Sauerstoffschuld und erlebbar ist die, wenn die Luft knapp wird. Das ist sinnvoll und effektiv, wenn du die Kunst der Pause beherrscht. 10, 15, 20 oder 30 km am Limit zu laufen, ist weniger effektiv als , Intervalltraining, Steigerungsläufe oder Bergtraining. Dabei erreichst du sogar größere Belastungsspitzen, gibst dem Körper aber Gelegenheit zwischendurch herunter zu fahren. Die Mischung macht das Training im Ausdauersport besonders effektiv.

Komm gesund ins Ziel!

Zusammengefasst:

GA1 bezeichnet Grundlagenausdauer 1, und damit die niedrigintensivste, aber schon trainingswirksame intensität, primär für die Anwendung der Dauermethode. GA2 bezeichnet Grundlagenausdauer 2, steht damit für eine höhere Intensität (genauer zwischen GA1 und Schwellenbereich (EB)), und kann sowohl in Intervallform als auch in der Dauermethode zum Einsatz kommen. Das die Übergänge zwischen den einzelnen Intensitäten fließend sind,

2

3

bedeutet noch lange nicht, daß es keine unterschiedliche Reizsetzung gibt, zudem ist die Erholung je nach Intensität dramatisch unterschiedlich wichtig.

Grundsätzlich würde ich auch nicht Trainingsintensitäten (GA1, GA2, EB, etc.) mit Trainingsmitteln in einen Topf werden, das hat nichts miteinander zu tun. Ein

Technik Training bspw. kann und sollte in jeder Intensität erfolgen, je nach Niveau und Trainingsstand eben.