

GET READY FOR TOURING TRAININGSPROGRAMM



AUSDAUER

Polarisiertes Training im Ausdauer Bereich:

Ein entscheidender Faktor im Zusammenhang mit dem Skitourengehen ist die Ausdauer. Diese muss entsprechend trainiert werden, damit man im Winter Spaß am Skitourengehen hat und dass Verletzungen im Winter vermieden werden können. Dazu hat sich ein Modell besonders bewährt. Das ist das sogenannte polarisierte Training im Ausdauer Bereich.

Dabei wird sowohl in den intensiven Bereichen trainiert als auch in den wenig intensiven, ruhigen Bereichen. Das Training im mittleren Herzfrequenzbereich wird so weit als möglich vermieden.



Warum machen wir das?



Durch die intensiven Einheiten soll das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden, um dem Körper entsprechend Sauerstoff bereitstellen zu können. Im lockeren Training, also dem Stoffwechselbereich soll der produzierte Sauerstoff dann genutzt werden.

Deshalb versucht man auch im Training die zwei Bereiche intensiv und wenig intensiv zu trennen. Ungefähr 80 % sollte im wenig intensiven Bereich und ungefähr 20 % im intensiven Bereich trainiert werden. Wenn man sich an diese Faustregel hält, dann ist man gut unterwegs und kann davon ausgehen, dass man im Winter ein entsprechendes Ausdauer Level hat, um die Skitouren gut genießen zu können.