

Erst Krafttraining, dann Ausdauer oder umgekehrt?

Eine umfangreiche allgemeine körperliche Fitness erreicht man nur dann, wenn die Ausdauerfähigkeit ebenso trainiert wird, wie die Kraftfähigkeit unserer Muskulatur. Eine Kette bricht immer mit ihrem schwächsten Glied. Sind wir bereits im Kraftbereich sehr weit fortgeschritten, haben wir aber das Training unseres Herz- Kreislaufsystems vernachlässigt, wird uns unser Körper, je nach Sportart, früher oder später einen Strich durch die Rechnung machen.

Am besten an getrennten Tagen

Am besten ist es, wenn sich Ihre Ausdauer und Ihre Kraft Einheiten gar nicht erst in die Quere kommen. Denn es ist schlicht und einfach nicht möglich, beides an einem Tag mit einer hohen Intensität durch zu führen. Leider hat nicht jeder Zeit dazu und stellt sich dann die Frage: „Das Ausdauertraining lieber vor, oder nach dem Krafttraining?“ Das lässt sich leider nicht so leicht beantworten. Das hängt wiederum von Ihren Zielen ab.

Möchten Sie in erster Linie Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit erhöhen...

gehört das Ausdauertraining auf jeden Fall an den Anfang der Trainingseinheit. Ihre Muskulatur ist noch top fit und hat noch kein überschüssiges Laktat gebildet, das den Zugriff auf die Fettsäuren verhindert. Sie können also aus dem vollen Potential aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen schöpfen.

Haben Ihre Muskeln erst einmal Laktat von über 4 mmol/l. erreicht, wird die Aufnahme von Fett über die Mitochondrien deutlich verlangsamt. Das geschieht auch schon bei einem Kraftausdauertraining. Ein Fettstoffwechseltraining kann so kaum noch stattfinden. Dieses stellt aber einen wichtigen Trainingsbestandteil für den Ausdauersportler dar. Achtung: Fettstoffwechseltraining bzw. Fettverbrennung ist nicht das Selbe, wie Fettabbau. Dazu später mehr.

Möchten Sie abnehmen....

gehört das Ausdauertraining entgegen der vielleicht durch den vorangehenden Text entstehenden Annahme ans Ende des Trainings. Abnehmen, bzw. eine Reduktion des Körperfettanteils setzt ein Kaloriendefizit voraus. Ihre Muskeln sind dabei die größten Verbraucher. Haben Sie Ihre Glykogenspeicher schon durch ein Ausdauertraining geleert, sind Sie nicht mehr in der Lage, die Wachstumsreize auf Ihre Muskulatur so so setzen, dass Sie dauerhaft Ihren Grundumsatz signifikant erhöhen. Sie verbrennen zwar während des Trainings weniger Fett, Ihr Tagesgesamtumsatz wird jedoch höher sein. Und das ist es in erster Linie, was zu einem Fettabbau führt.

Das selbe gilt übrigens auch für diejenigen, die in erster Linie das Ziel **Muskelaufbau** haben.