

FRAGE: Eine Frage noch zu der Innerenbatterie-Anzeige. Sollte sie 100% zu dem Saisonhöhepunkt anzeigen oder wie ist es gedacht? - Wenn ich 10% also völlig "platt" eingebe, bremst mich das Programm, um ein Übertraining zu vermeiden? Ich neige immer dazu, zu hart zu trainieren.

ANTWORT: Klar: Die Batterie reguliert den Trainingsplan und zwar lang- und kurzfristig. Kurzfristig werden Überlastung und eindeutige Fehlplanungen vermieden. Beispiel: Wer nicht erholt ist, darf kein Schnelligkeitstraining bekommen (Ausnahmen gibt es auch da).

Langfristig versucht der Plan den Sportler auf dem richtigen Kurs zu halten. Hierbei geht es um die Regenerationsfähigkeit oder besser um die Regenerationsgeschwindigkeit, wobei es hierfür kein Maß in der Wissenschaft gibt. Die Belastungsfähigkeit (Leistung in Watt, Critical Power und Stress) sowie die Regenerationsgeschwindigkeit sind meines Erachtens die einzigen wirklichen Parameter für einen Ausdauersportler. Die Batterie versucht die Regenerationsgeschwindigkeit zu messen. Der vorgegebene Wert entspricht der Berechnung aus den bisherigen Werten. Bist Du besser erholt und gibst das an, so bekommst Du unter gleichen Bedingungen beim nächsten mal eine vollere Batterie. Allerdings haben wir derzeit Winter und das Training wird deutlich mehr von der Periodisierung gesteuert als von der Erholung. In der Regel hat man weniger Training und auch weniger intensives Training auf dem Plan als in Wettkampfvorbereitungen. Deshalb ist man von Training zu Training fast immer ausreichend regeneriert.