



Trainingload

Beanspruchung in Training und Wettkampf



Worum geht es?

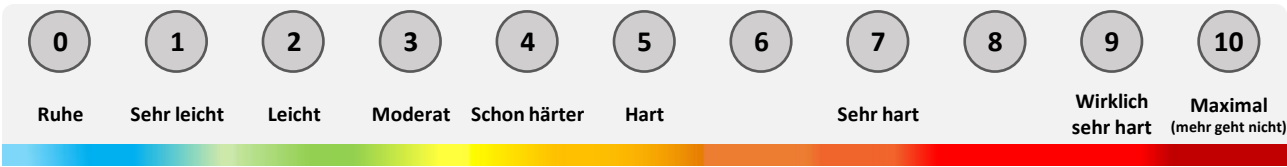
- Die Beanspruchung eines Trainings oder Wettkampfs kann durch den sogenannten *Trainingload* abgeschätzt werden.
- Dafür wird die subjektive Intensität (*Session-RPE*) und die Dauer einer Belastung erhoben und verrechnet.

Beispiel

Session-RPE 7	×	Trainingsdauer 90 Minuten
=		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <i>Trainingload</i> 630 </div>		

Wie geht das?

- Der *Trainingload* wird in REGmon über ein Formular zur Trainingsdokumentation erfasst.
- Du gibst die Dauer der Belastung in Minuten und die Intensität der Einheit mit Hilfe des subjektiven Belastungsempfindens (*Session-RPE*) an.
- Die Einschätzung des *Session-RPE* (Englisch für: session rating of perceived exertion) erfolgt auf einer Skala von 0 bis 10.



Was muss ich beachten?

Lass Dich **nicht** von den Antworten anderer Personen **beeinflussen**.



Dokumentiere den *Session-RPE* **ca. 30 min nach der Einheit**

Bewerte **intuitiv** und **ohne großes Nachdenken**.

Es gibt **keine richtigen oder falschen** Antworten.

Bewerte die **gesamte Einheit** und nicht nur einzelne Phasen.

Was sagt mir das?

Eine ehrliche Einschätzung ist wichtig, damit Deine Trainer*innen

- kontrollieren können, ob geplante Trainingsziele erreicht wurden
- und erkennen, ob und wann Du eine Pause brauchst.

Interpretationsansatz

Planung 500	vs.	Realität 630
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> War das Training <i>zu intensiv</i>? War das Training <i>zu lang</i>? </div>		