

A man with a beard, wearing a green t-shirt and black shorts, is running on a treadmill in a gym. The gym has large windows in the background, showing greenery outside. The treadmill is a modern, grey and black model with 'AIRRUNNER' and 'ASSA FITNESS' visible on it. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

Leistungsdiagnostik für Ausdauersportler

Antworten auf die mir am
häufigsten gestellten Fragen,
Tipps und Hintergründe

Leistungsdiagnostik für Ausdauersportler

Das Wort Leistungsdiagnostik hört sich nach Profisport an. Leistung, Diagnose, ... wir als Breitensportler machen unseren Sport doch eher zum Spaß, als Ausgleich, um nette Menschen zu treffen. Aber irgendwie ärgern wir uns doch, wenn wir nicht schneller werden oder die Runde um den See auch nach mehreren Monaten immer noch zu lang ist. Ganz ärgerlich wird es, wenn der Laufkumpel beim Wettkampf plötzlich mühelos weit vor uns ins Ziel läuft! Welches Wundermittel mag er in den letzten Monaten wohl heimlich zu sich genommen haben!?

Eine Leistungsdiagnostik ist für jeden Sportler interessant!

Sie ermöglicht ein zielgerichtetes und an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasstes Training. Und hier liegt der Schlüssel zum Erfolg. Wer anfängt, sich mit sich selbst zu beschäftigen, wer sich an sich selbst misst und seine ganz persönlichen Voraussetzungen berücksichtigt, der wird sich kontinuierlich weiterentwickeln und seine Ziele erreichen.

Auf den folgenden Seiten habe ich Dir Antworten auf die häufigsten Fragen gegeben und steige gemeinsam mit Dir ein wenig tiefer in das Thema Leistungsdiagnostik ein.

Viel Spaß beim Lesen! Wenn Du noch Fragen oder Interesse an einer Leistungsdiagnostik hast, dann setze Dich gerne mit mir in Verbindung!

Deine



FAQ?

Leistungsdiagnostik für Ausdauersportler **Antworten auf die mir am häufigsten gestellten Fragen**

Was ist überhaupt eine Leistungsdiagnostik?

Eine Leistungsdiagnostik ist ein anerkanntes Testverfahren, mit dem ich Deine aktuelle Leistungsfähigkeit ermitteln kann. Hierdurch kann ich individuell auf Dich abgestimmte Trainingsbereiche bestimmen und das Training auf Deinen aktuellen Leistungszustand und Deine nächsten Ziele zuschneiden.

Wie läuft eine Leistungsdiagnostik ab?

Die Art der Diagnostik hängt von Deiner Sportart ab. Es gibt z.B. Diagnostiken für Läufer und Walker auf dem Laufband, für Radfahrer auf dem Fahrrad oder für Ruderer auf dem Ruderergo.

Du absolvierst über einen definierten Zeitraum verschiedene Belastungsstufen, regelmäßig gesteigert, von entspannt bis zur Ausbelastung. Dabei werde ich immer wieder Deine Herzfrequenz und Deine Laktatwerte messen. Nach der Diagnostik werden wir alle Ergebnisse genau durchsprechen.

Für wen eignet sich die Leistungsdiagnostik?

Für JEDEN! Der Test zeigt Dir Deine eigene Leistungsfähigkeit und liefert konkrete Angaben (Trainings- oder Belastungsbereiche) um das Training zielorientiert gestalten zu können. Das kann bedeuten, dass ein Laufanfänger kontrolliert die Belastung steigert, oder ein Profisportler an feinen Stellschrauben dreht um seine Leistung zu optimieren.

Wann macht eine Leistungsdiagnostik Sinn?

Grundsätzlich kann eine Leistungsdiagnostik zur Überprüfung Deiner Fitness jederzeit durchgeführt werden. Hast Du jedoch ein konkretes Ziel vor Augen (z.B. eine neue Bestzeit beim Halbmarathon), dann sollte zwischen der Leistungsdiagnostik und dem Wettkampf noch ausreichend Zeit liegen um reagieren und das Training anpassen zu können (ca. 10 bis 12 Wochen).

Welche Faktoren spielen zusätzlich eine Rolle?

Neben Herzfrequenz und Stoffwechsel, und der aus den Ergebnissen resultierenden Trainingsplanung und -steuerung, spielen sowohl für das Training als auch für den Wettkampf noch andere Faktoren eine wichtige Rolle, z.B. das Körpergewicht, sowie Lauftechnik und Laufökonomie.



Und jetzt wird es spannend!

Wenn Du noch ein wenig genauer in das Thema Leistungsdiagnostik einsteigen möchtest, dann habe Dir die wesentlichen Hintergründe in einem kurzen Text zusammengefasst. Ich gehe näher auf das Training nach Herzfrequenz ein, gebe Dir zum Thema Laktat weitere Informationen und erkläre, warum noch andere Faktoren bei Deinem Training eine Rolle spielen.



Jeder Ausdauersportler, der in seiner Sportart schneller oder ausdauernder werden möchte und sich Ziele setzt, wird sich Gedanken über sein Training machen. Eine sinnvolle Trainingsgestaltung berücksichtigt Trainingseinheiten in den verschiedensten Intensitätsbereichen. Schnelle Einheiten, wechselndes Tempo, für Läufer lange Läufe oder ruhiges Joggen, sind nur einige Bestandteile eines spannenden und gleichzeitig zielorientierten Trainings.

Dabei ist aber nicht jeder Sportler gleich. Ein Training, das für meinen Partner funktioniert, kann für mich total unproduktiv sein.

In vielen Trainingsplänen finden sich sogenannte Trainings- oder Belastungsbereiche.

Hier wird es interessant, denn jetzt wird das Training auf den Sportler zugeschnitten und jetzt erklärt sich auch, warum ein Trainingsplan selten für mehrere Sportler funktioniert. Denn diese Bereiche beziehen sich fast immer auf die Herzfrequenz und diese ist äußerst individuell.

Warum Training nach Herzfrequenz?

Aus meiner Sicht hat eine Trainingssteuerung mittels Herzfrequenz entscheidende Vorteile.

Ein Training nach Herzfrequenz ist äußerst individuell, exakt auf den Sportler zugeschnitten und sehr genau. Warum ist das so?

Wie schnell unser Herz schlägt hängt von verschiedenen Parametern ab.

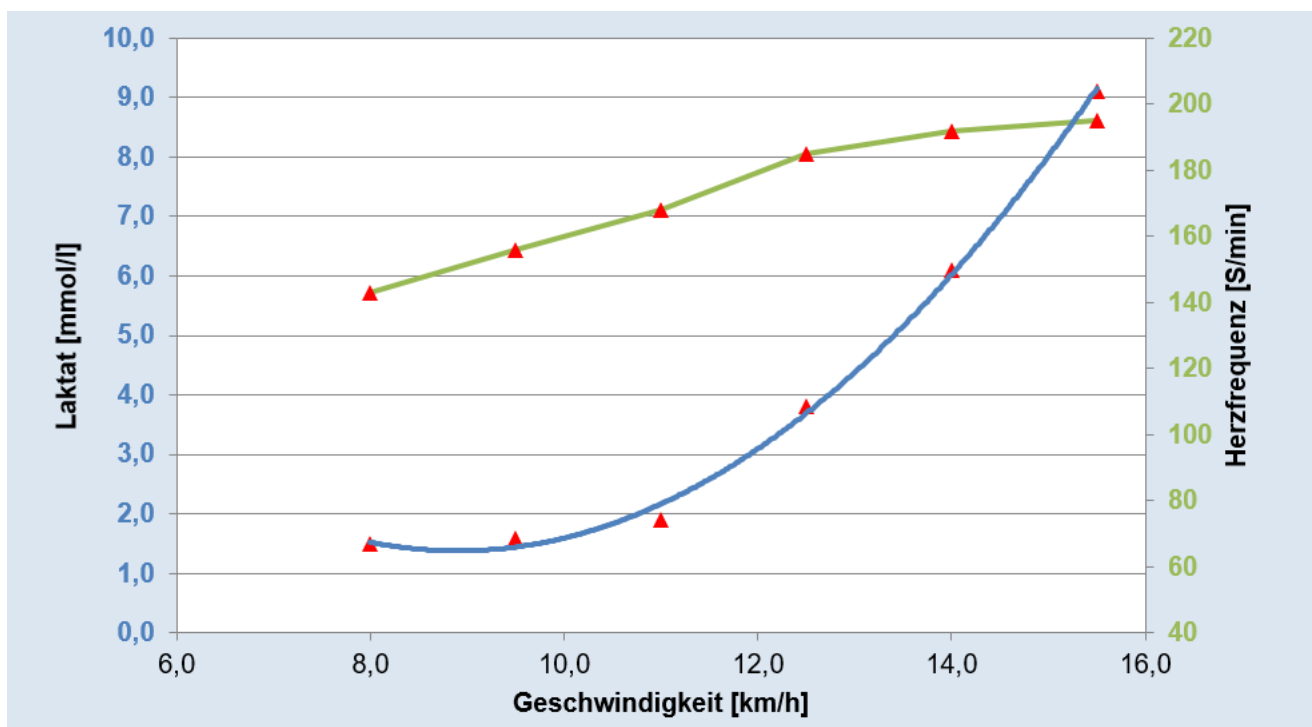
Zum Beispiel davon, welchen Trainingszustand ich habe, wie meine aktuelle (Stress-)Belastung ist, welches Geschlecht ich habe, ob ich gesund bin, oder sich gerade ein Infekt anbahnt.

Unser Puls reagiert sehr empfindlich und gibt uns eine objektive Rückmeldung über unseren aktuellen Belastungszustand.

Das merkt man sehr schnell, wenn z.B. bei einem Lauf in einer Gruppe der Puls plötzlich zum Thema wird. Während ich mit einem Puls von 150 S/min. noch recht locker trabe, ist mein Laufpartner bei gleichem Puls schon deutlich gefordert.

Grundsätzlich gilt: je schneller ich laufe, desto mehr Sauerstoff benötigt die Muskulatur und desto schneller wird unser Herz schlagen um die Muskulatur mit Sauerstoff zu versorgen.

Wie sich die Pulswerte genau entwickeln ist dabei äußerst individuell und durch eine Leistungsdiagnostik feststellbar.





Laktat

Dieses Wort ist jedem Ausdauersportler geläufig und spielt neben der Herzfrequenz ebenfalls eine Rolle in der Leistungsdiagnostik. Gängige Meinung ist dabei:

„Laktat ist doof! Laktat macht langsam und wird produziert wenn ich schnell laufe.“

Das stimmt nur zum Teil.

Unser Körper nutzt zur Energiegewinnung Kohlenhydrate und Fette und wandelt diese in Bewegungsenergie um. Laktat entsteht durch die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten und das passiert auch dann, wenn wir uns nur wenig bewegen. Bei niedrigen Belastungen verbrennt der Körper jedoch in erster Linie Fette, je höher die Belastung wird, desto mehr Kohlenhydrate werden verbrannt.

Ab einer bestimmten Belastungsintensität schafft es der Körper nicht mehr die Muskeln mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen und als Folge findet eine Anhäufung von Laktat in der Muskulatur statt.

Das empfinden wir dann als „schwere Beine“.

Wie auch die Herzfrequenz ist die Laktatentwicklung sehr individuell und lässt sich durch eine Leistungsdiagnostik bestimmen.



Es gibt natürlich noch weitere Faktoren, die für das Training oder den Wettkampf eine Rolle spielen. Das sind z.B. das Körpergewicht, sowie die Technik und die Ökonomie der Bewegungsausführung.

Das Körpergewicht spielt bei der Leistungsdiagnostik eine Rolle, da viele Parameter der Diagnostik mit ihr in Verhältnis gesetzt werden. Zudem läuft z.B. ein Läufer rein rechnerisch mit jedem verlorenen Kilo Körpergewicht 2,5 Sekunden schneller pro Kilometer, bei gleichem Trainingsaufwand.

Je besser (Technik) und ökonomischer der Bewegungsablauf ist, desto weniger Energie geht verloren und desto schneller, ausdauernder und gelenkschonender kann der Sportler seinen Sport ausüben.

Eine Leistungsdiagnostik macht Sinn!

Anhand einer Leistungsdiagnostik erkenne ich als Trainerin recht genau wie der aktuelle Trainingszustand des Sportlers ist. Wie ist der Fettstoffwechsel trainiert – können Körperfette also überhaupt effektiv als Energiequelle genutzt werden? Wie steht es um die Tempohärte und wo schlummern noch ungenutzte Potenziale?

Die Ergebnisse einer Leistungsdiagnostik ermöglichen es mir sehr detaillierte Trainingsempfehlungen zu geben. Sie lassen Rückschlüsse darauf zu, ob z.B. eine angestrebte Wettkampfzeit realistisch und im definierten Zeitrahmen zu erreichen ist. Sie lassen eine sehr exakte, herzfrequenzgesteuerte Trainingsplanung zu und geben mir und dem Sportler eine herausragende Kontrollmöglichkeit, da sich ein angepasstes Training in einem Re-Test deutlich niederschlagen wird.



So kann ich Dich unterstützen

Leistungsdiagnostik mittels Laufbandstufentest

Bei der Leistungsdiagnostik arbeite ich mit dem Laufbandstufentest zur Bestimmung Deiner Herzfrequenzentwicklung und der Laktatwerte.

So wissen wir nach der Diagnostik zum Beispiel:

- ✓ in welchen Belastungsbereichen Du auf welche Energiespeicher zurückgreifst. Also wann verbrennt Dein Körper hauptsächlich Kohlenhydrate und wann bedient er sich zunehmend aus Deinen Fettdepots?
- ✓ in welchen Herzfrequenzbereichen Du im optimalen Fall trainieren solltest, um bestmögliche Trainingserfolge zu erzielen.
- ✓ wie genau Dein Training, abgestimmt auf Deine ganz persönlichen Ziele, aussehen sollte.

Videoanalyse

Ergänzend zur Leistungsdiagnostik können wir die Zeit auf dem Laufband nutzen um Videoaufnahmen Deines Bewegungsablaufs zu machen.

Die Aufnahmen verraten uns viel über Deinen Laufstil und Deine Bewegungsökonomie. Sie geben uns Anhaltspunkte zur Optimierung, um Verletzungen und Überlastungen zu vermeiden und ökonomischer und effizienter zu laufen.

Trainingsplanung

In der Leistungsdiagnostik sind konkrete Trainingsempfehlungen enthalten.

Gerne setze ich diese in einem individuellen Trainingsplan um, der Dich Schritt für Schritt anleitet. Ich integriere in der Planung die in der Leistungsdiagnostik ermittelten Trainingsbereiche, Deine konkrete Zielsetzung und auch ganz persönliche Aspekte, wie z.B. Deine bevorzugten Trainingstage.

Personal Coaching

Die intensivste Form Deine Ziele zu erreichen ist eine enge Betreuung im Rahmen des Personal Coachings.

In Einzelterminen haben wir die Gelegenheit intensiv an Deiner Lauftechnik zu feilen, die Trainings, die Dir besonders schwerfallen, gemeinsam zu absolvieren und ein besonders enges und intensives Coaching zu erreichen. Im Personal Training stehst Du und Deine Ziele im Mittelpunkt. Das Training ist individuell auf Deine Bedürfnisse ausgerichtet.

Brauchst Du bei der Umsetzung Deiner Ziele Unterstützung?

Auf meiner [Website](#) und in meinem Blog findest Du viele Anregungen wie es funktionieren kann.

Wenn Du ein ganz intensives Coaching suchst, dann schreibst Du mir einfach eine Mail an andrea@andrea-vonhorn.de und wir schmieden gemeinsam Pläne für Deinen Erfolg!

