

Quelle: [Treff et al. 2021](#)

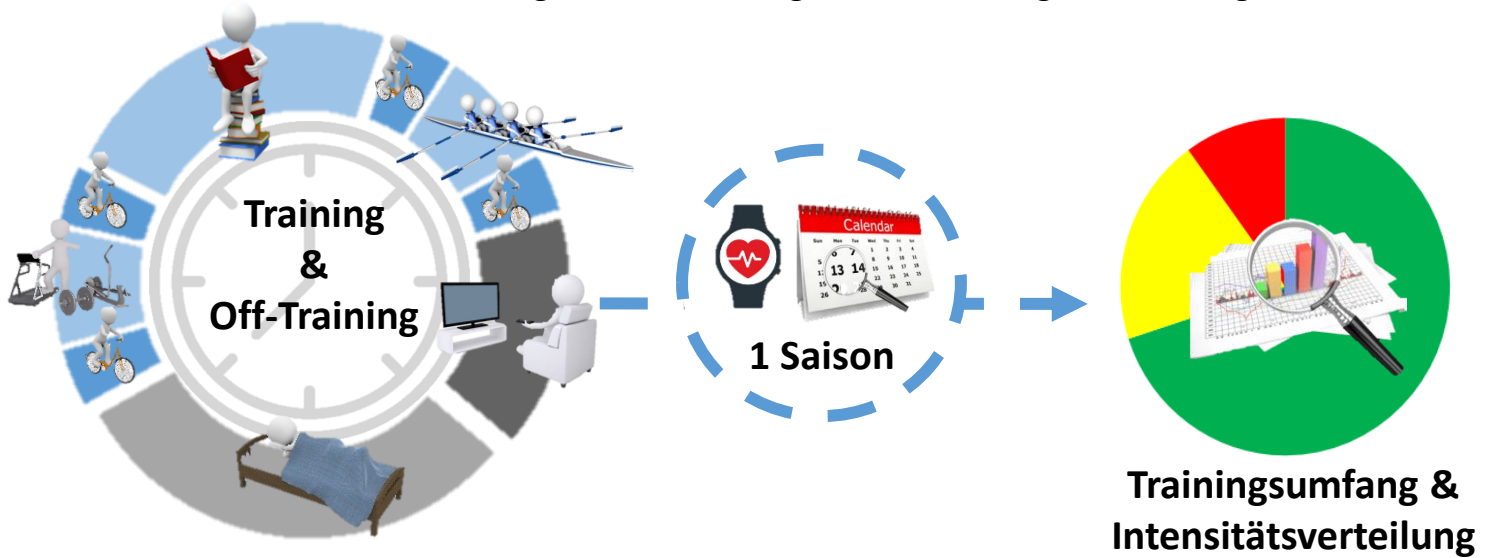


Gefördert durch: Bundesinstitut für Sportwissenschaft

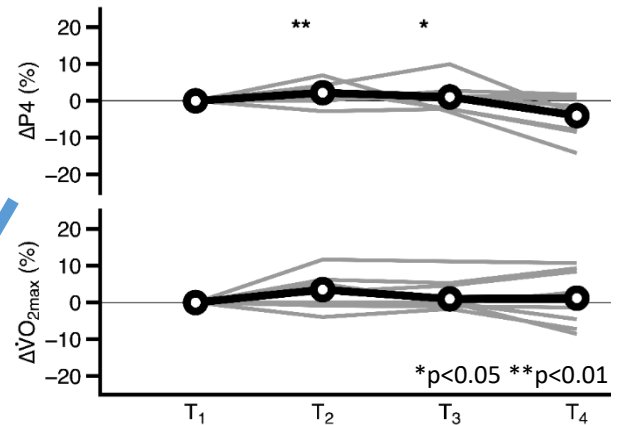
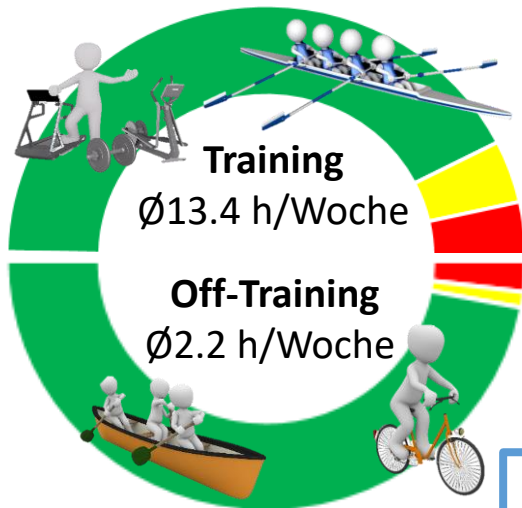
Was wurde untersucht

Acht Ruderer (2 ♀) erfassten eine Saison lang Training und Alltagsaktivität per Smartwatch. Viermal wurden Leistungskennwerte auf dem Ruderergometer ermittelt (P_2 , P_4 , $\dot{V}O_{2max}$).

- 1: Wie viel Off-Training (Alltagsaktivität $\geq 60\% HF_{max}$) findet neben dem regulären Training statt?
- 2: Welchen Einfluss haben Training und Off-Training auf die Leistungsentwicklung?



Ergebnisse



Kein signifikanter Effekt auf die Leistungsentwicklung durch Einbeziehung von Off-Training ($p \geq 0.072 \leq 0.604$)

Praxis-Fazit

1. Diese Studie integriert erstmalig das Off-Training in die Leistungsentwicklung von Elite-Athleten.
2. Zum regulären Training kommen ca. 2.2 h/Woche hauptsächlich niedrig intensives Off-Training hinzu. Hochintensive Anteile machen in einzelnen Wochen aber 21 min und mehr aus.
3. Obwohl der Umfang des Off-Trainings relevant scheint, zeigte sich statistisch kein bedeutsamer Einfluss – möglicherweise ein Effekt der kleinen Teilnehmeranzahl.
4. Bemerkenswert: Ca. 1/3 des regulären Trainings wurde mit weniger als $60\% HF_{max}$ absolviert.