

# Spezifisches Ausdauertraining

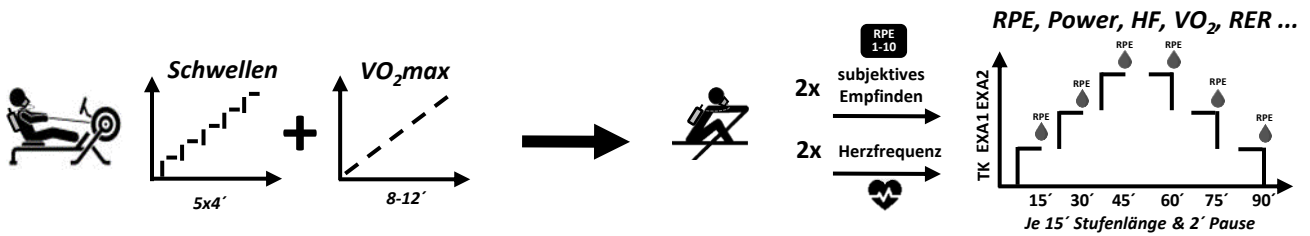
## Evaluation der metabolischen Beanspruchung im Grundlagenausdauertraining im Einer

Quelle: Winkert et al. 2023

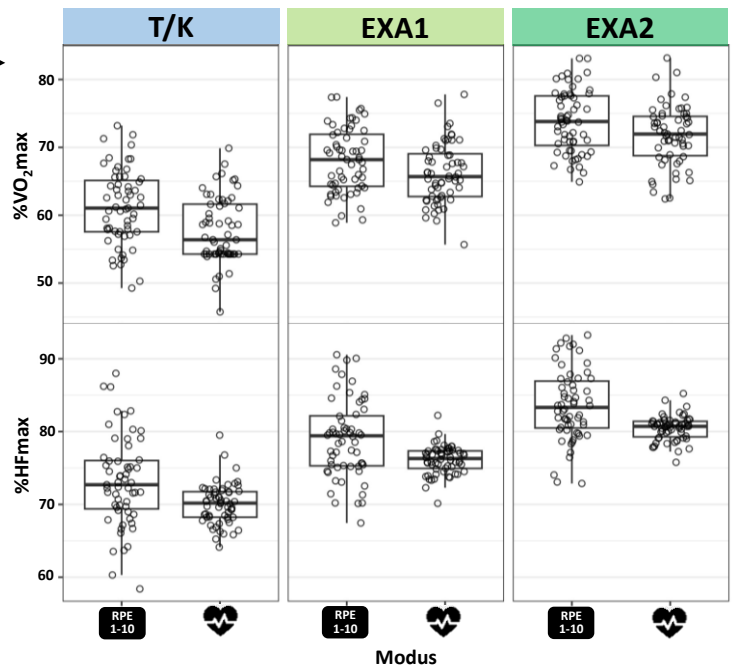
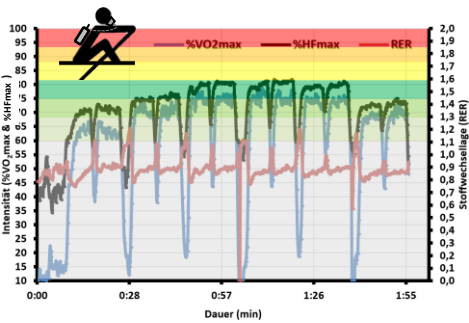
Gefördert durch: Bundesinstitut für Sportwissenschaft

### Was wurde untersucht

Bei 15 Eliteruder:innen wurde die metabolische Beanspruchung und Stoffwechsellage des spezifischen Grundlagenausdauertrainings (T/K, EXA1, EXA2) während je zwei Messbootfahrten mit Spiroergometrie á 90 min gesteuert nach (i) dem subjektiven Empfinden oder (ii) Herzfrequenzvorgaben (60-72/72-79/79-82% HR<sub>max</sub>) deskriptiv untersucht.



### Ergebnisse



- Sig. Unterschiede P, %HFmax, %VO<sub>2</sub>max & RER zwischen T/K, EXA1 & EXA2
- %VO<sub>2</sub>max im HF-basierten T/K 58%, EXA1 66% & EXA2 72%
- %Kohlenhydratstoffwechsel im HF-basierten T/K 40%, EXA1 57% & EXA2 60%

### Praxis-Fazit



- Eliteruder:innen können ihr spezifisches Grundlagenausdauertraining im Mittel gut subjektiv aussteuern, dennoch besteht eine Tendenz zu einer zu hohen Intensität
- Eine Differenzierung anhand der externalen und internalen Beanspruchung zwischen T/K, EXA1 und EXA2 Training ist sowohl statistisch als auch sportpraktisch möglich
- Auch das realisierte niedrigintensive T/K und EXA1 Training im Bereich der ersten individuellen Laktatschwelle stellt einen potenziell trainingswirksamen Reiz dar
- Die erhobenen Daten erlauben eine bessere Deskription der Trainingszonen, deren Energie-/Substratverbrauch, sowie potenzielle Wirkung