

## „Erstmal Ausdauer- und dann noch ein bisschen Krafttraining“?

... ein besonders im Gesundheitssport weit verbreiteter Slogan. Mit der Intention sich durch Ausdauertraining zuerst so richtig aufgewärmt zu haben, um im anschließenden Krafttraining nochmal alles aus sich heraus zu holen, gehen viele Gesundheitssportler in die Praxis.

Die Trainingseffekte von Ausdauer- und Krafttraining sind sehr unterschiedlich: In Folge eines regelmäßigen intensiven Ausdauertrainings werden die maximale Aufnahmefähigkeit von Sauerstoff (VO<sub>2</sub>max) sowie die Kapilarisierung (Blutversorgung im Muskel) verbessert und die Anzahl der Mitochondrien (sog. "Kraftwerke der Zelle") erhöht. Durch Krafttraining nehmen Muskelkraft und –querschnitt zu.

Beides zusammen kombiniert zu trainieren klingt in der Theorie also nach einem genialen Plan, ist aufgrund unserer Biologie jedoch leider unmöglich, da sich die Effekte auf molekularer Ebene gegenseitig behindern.

Ausdauertraining direkt vor einer Krafttrainingseinheit führt dazu, dass die anabole Antwort als Trainingseffekt ausbleibt – sprich: Wir bauen trotz Krafttraining keine (oder nicht besonders viel) Muskulatur auf!

Andersherum, wenn wir nach dem Krafttraining noch Ausdauertraining betreiben kommt es zu Entzündungszeichen und Proteinkatabolismus – Wir bauen Muskulatur ab!

Um als Belohnung für unsere regelmäßigen, schweißtreibenden Workouts doch bestmögliche Trainingseffekte feststellen zu können, gibt es selbstverständlich eine Lösung: Trennen Sie diese beiden Trainingsinhalte voneinander (Blocktraining) und bringen Sie lieber durch neue Übungen Abwechslung in Ihren Trainingsalltag!

*Studie: Hoppeler, H. et al. (2011): Molekulare Mechanismen der Anpassungsfähigkeit der Skelettmuskulatur. In: Sportmedizin und Sporttraumatologie.*