

GRUNDLAGENAUSDAUER TRAINING 2.0

Neueste Erkenntnisse aus der
Trainings- und Ernährungswissenschaft



ROBERT GORGOS

ERNÄHRUNGSBERATER IM
SPITZENSORT



DAN LORANG

TOP-AUSDAUERTRAINER
TRIATHLON & RADSPORT



**16. DEZEMBER 2020
UM 18:30 UHR**

Moderation



Christian Neitzert

Netzwerker und Co-Founder Ministry of Nutrition

seit 2010 Präventivtrainer bei TSG 1899 Hoffenheim,
davor Physiotherapeut u.a. Team Gerolsteiner, Milram und
Deutsche Nationalmannschaft (Olympia 2008)



Diskussionsteilnehmer



Dan Lorang

Head of Performance / Head Coach bei Bora-Hansgrohe
Trainer von Anne Haug und Jan Frodeno
Diplom-Sportwissenschaftler



Robert Gorgos

Produktentwickler und Co-Founder Ministry of Nutrition
Ernährungsberater im Spitzensport (Radsport, Fussball)
Diplom-Ernährungswissenschaftler, A-Trainer Radsport



Trainingsinhalte



Analyse

Adaptation

Training

Ask me anything - Runde

Von der Analyse zum Erfolg

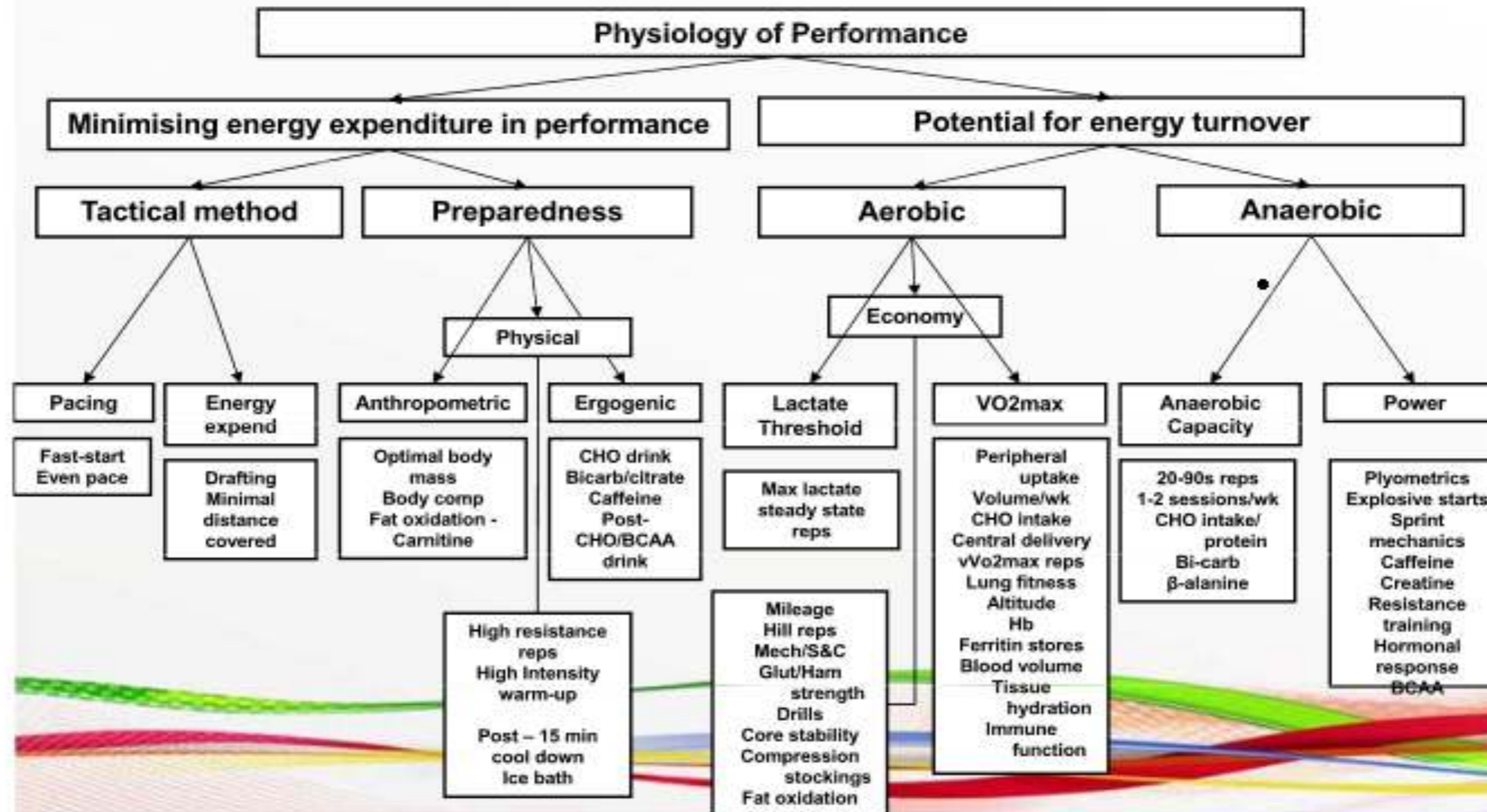


Was brauchen wir?

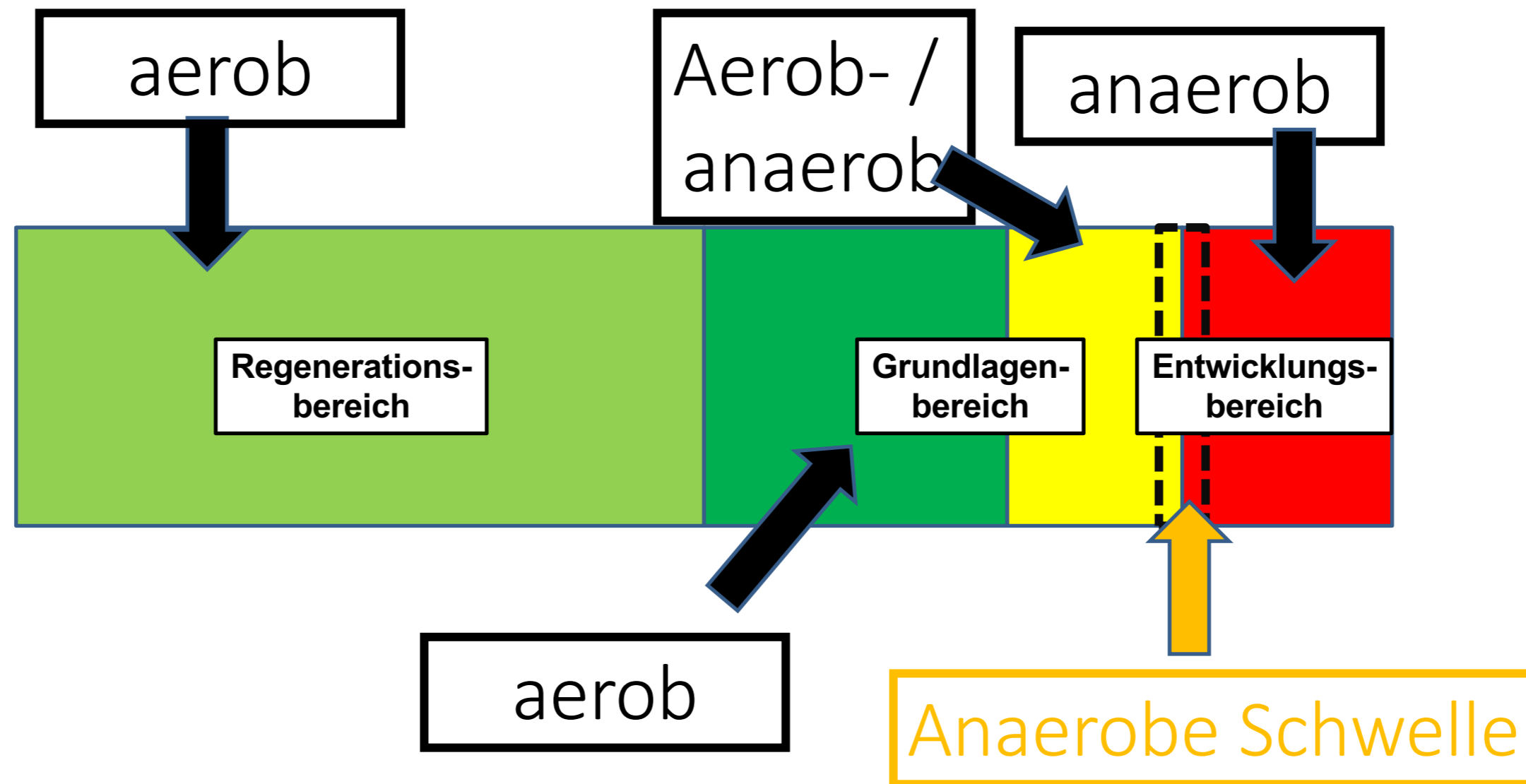


- Aerobe / anaerobe Schwelle
- Aerobe Maximalleistung → VO₂max
- Anaerobe Maximalleistung → V_lamax
- Metabolisches Profil

Maximum adaptation is the focus not maximum training



Der Energiestoffwechsel



Aerobes Training



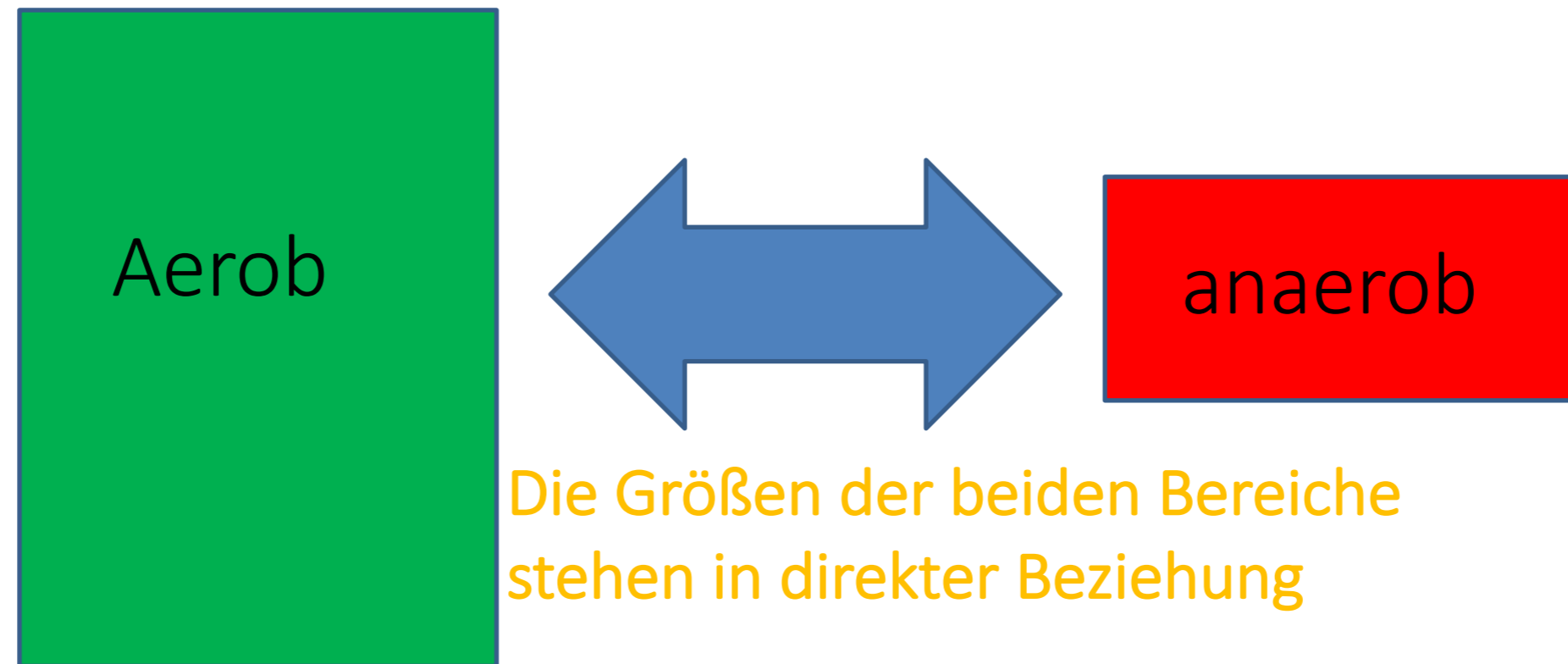
- Verbesserung der O₂ Nutzung
- Verbesserung der peripheren Durchblutung
- Ökonomisierung der Bewegungstechnik
- Fettstoffwechseltraining
- Regenerationsbeschleunigung
- Kapilarisierung der Skelettmuskulatur

Anaerobes Training



- Schnelle Energiebereitstellung
→ Laktatproduktion
- Laktatpufferkapazität und Säuretoleranz erhöhen
- Energiegewinnung durch Laktat über vermehrte Transportkapazität
- Erweiterung der VO₂max
- Entwicklung der anaeroben Kapazität
- Training der Sprintfähigkeit

Direkte Konkurrenten

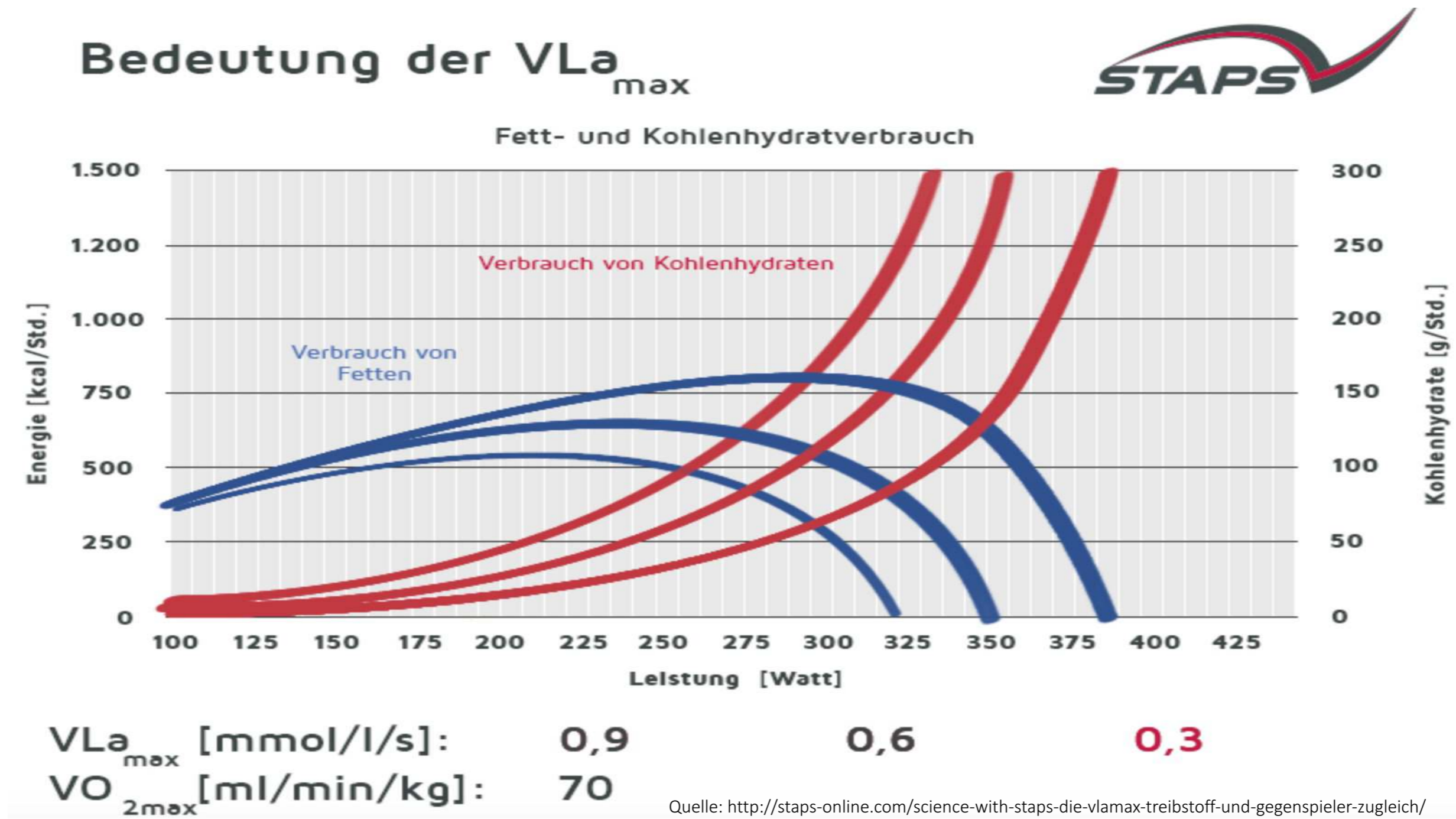


Folgen von zu hohem VLamax



- Hoher Verbrauch an Kohlenhydraten auch bei geringer Belastung
→ Anfall von Laktat
- Schlechte Fettverbrennung und damit fehlende Energiebereitstellung für lange Ausdauerbelastungen
- Hohe Anzahl an schnellzuckenden Muskelfaser, die eher ungünstig für lange Ausdauerbelastungen sind (Differenzierung beim Sprinter notwendig!)

Darstellung VO₂max / VLamax



Verminderung der Vlamax durch Training



- Regelmäßiges Training
- Anpassung der schnellkräftigen Muskelfaser mit Mischstoffwechseltraining
- Kraftausdauertraining
- Keine hohen Intensitäten
- Training mit niedrigen KH-Speichern
- 6-8 Wochen um signifikante Veränderungen zu sehen

Erhöhung der Vlamax durch Training

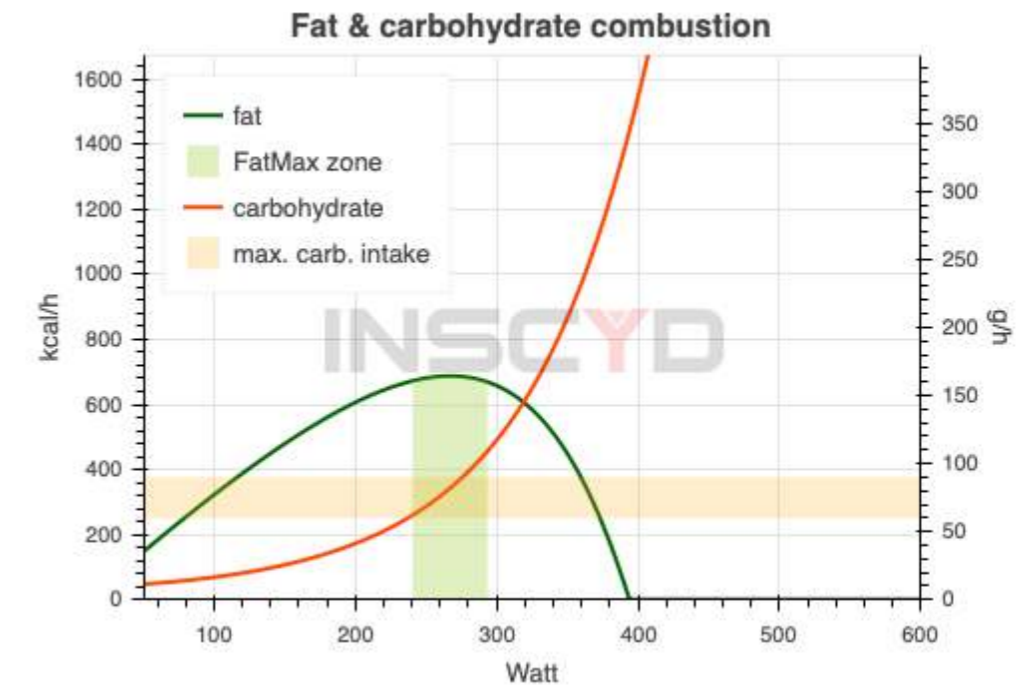


- Krafttraining
- 10-30 Sek all-out Belastungen mit längerer Pause
- Sehr lockeres Ausdauertraining
- Immer mit vollen KH-Speichern
- 6-8 Wochen um signifikante Veränderungen zu sehen

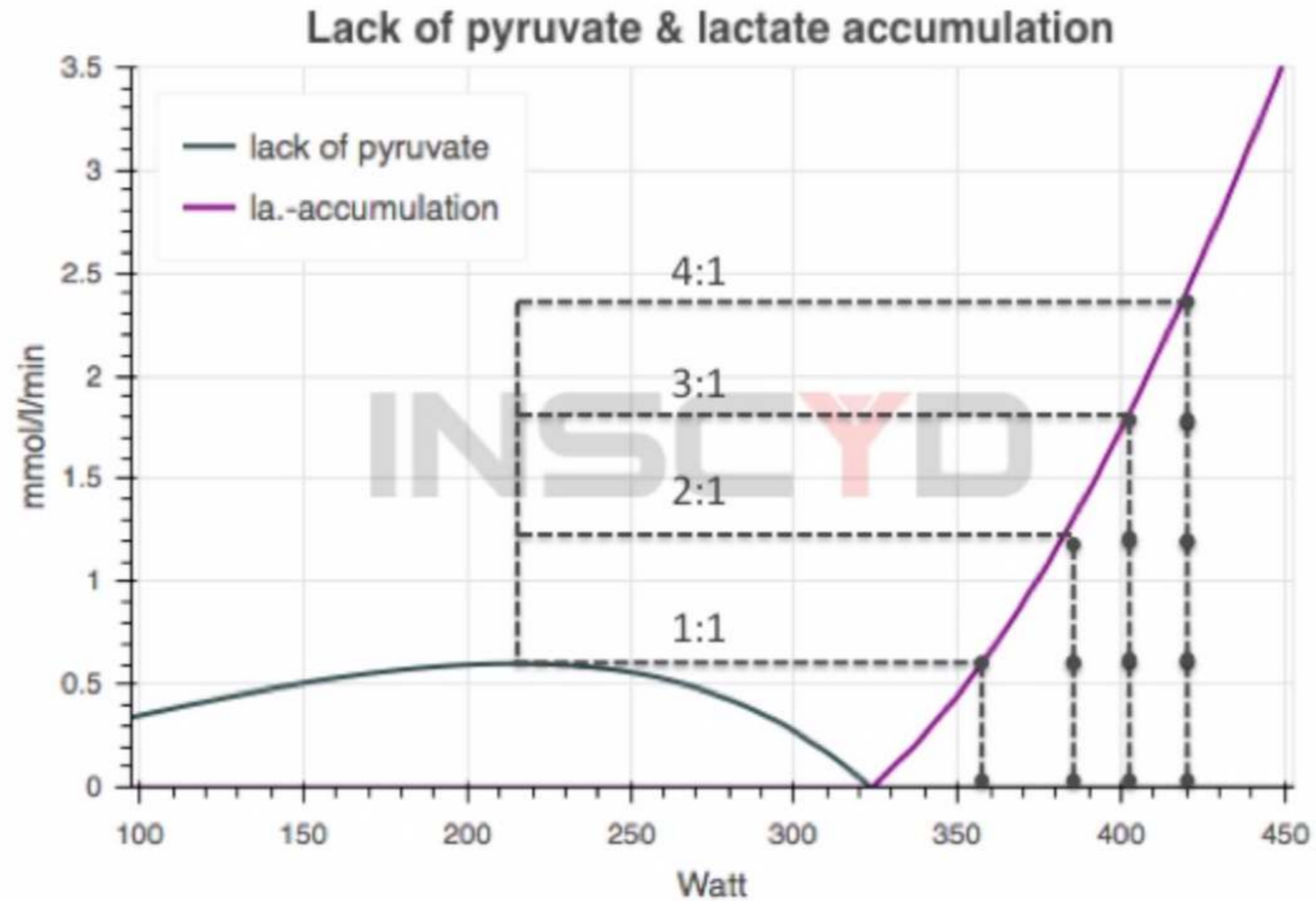
Bessere Fettverbrennung



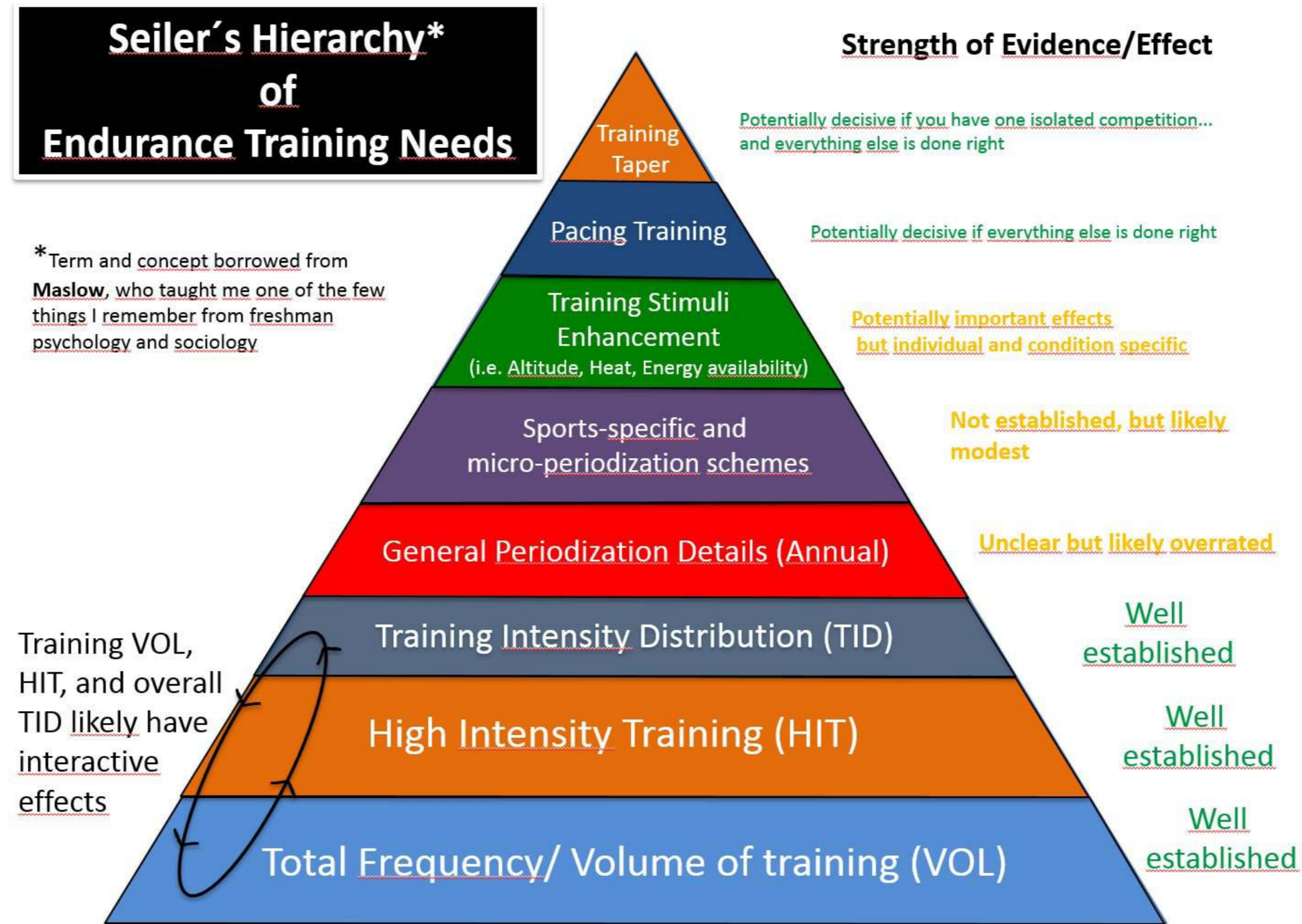
- Verhindere hohe Laktatbildung
- Low carb training
- Hohe VO2max ausbilden
→ Höhere VO2max = bessere Fettverbrennungsmöglichkeiten



Verstoffwechselung Laktat / Pyruvat



Seiler's Hierarchy of Endurance Training Needs



Quelle: <http://8020endurance.com/seilers-hierarchy-of-endurance-training-needs/>

Nächste Trainings



30.12.2020 EFFEKTIVER TRAINIEREN DURCH MODERNE LEISTUNGSDIAGNOSTIK
mit Robert Gorgos und Philipp Seipp (Top-Ausdauertrainer & Gründer KICKASS SPORTS)

Weitere Themen

- Die perfekte Wettkampfverpflegung im Ausdauersport
- Leistungsreserve Regeneration
- Optimale Verpflegung im Fitness- und Kraftsport

Jetzt kostenlos anmelden unter <https://trainings.ministry-of-nutrition!>

**PURE. NATURAL.
POWER.**



VEGAN
— 100% —



GLUTEN



LAKTOSE



SOJA

Weihnachtsaktion

25% Rabatt auf alle Produkte, mit
Gutscheincode:

TRAINING1612
(gültig bis 23.12.2020)

Nichts mehr verpassen



Folgt uns für weitere kostenlose Tipps und Tricks zur richtigen Verpflegung und Trainingsgestaltung



Ministry of Nutrition



@ministryofnutrition.de



Newsletter-Anmeldung unter
training.ministry-of-nutrition.de

Ask me anything-Runde