

POLARISIERTES TRAINING: DAS NEUE AUSDAUERTRAINING

Was ist das Erfolgsrezept der norwegischen Langläufer: Polarisiertes Training (POL)! Es handelt sich dabei um die Kombination von niedrig-intensiven, umfangsbetonten Ausdauerseinheiten mit kurzer, hoch-intensiver Belastung nach der HIIT-Methode (High-Intensity Interval Training). In einem gewissen Rahmen auch empfohlen für ambitionierte Breitensportler*innen.



Zahlreiche Studien bestätigen, dass diese stärkere Kontrastierung der Trainingsintensitäten neue Reize setzt und damit auch bei erfahrenen Ausdauersportler*innen Leistungsverbesserungen auslöst. Es schafft neue Motivation für das Training und ist weniger zeitintensiv als ein klassisches umfangsbetontes Ausdauertraining.

Das Geheimnis der Methode, das Fachleute mit der Zunge schnalzen lässt: Es kombiniert ein Grundlagentraining zur Entwicklung der aeroben Kapazität(en) mit einem deutlich höheren Anteil hoch-intensiven Trainings, oberhalb der anaeroben Schwelle. „Polarized“ bedeutet in diesem Zusammenhang „harte“ Einheiten – kurz und intensiv zu trainieren – und „leichte“ Einheiten – aerob und umfangsorientiert – zu trainieren.

„FORBIDDEN ZONE“

Im Training wird bewusst der sogenannte „Sweet Spot“ gemieden – dem häufig im Freizeitsport genutzten Bereich zwischen den beiden Intensitätspolen. Frei nach dem Motto „too easy on the hard days, and too hard on the easy days“ wird dieser „mittlere“ Trainingsbereich bei der POL-Methode als „forbidden zone“ bezeichnet, weil er für die Leistungsentwicklung ineffektiv ist.

Hochintensives Training wird als „High Intensity Intervall Training“ (HIIT) absolviert und findet deutlich oberhalb der sogenannten „Ausdauerschwelle“ statt. Aerobes Training wird ausschließlich im unteren Grundlagenausdauerbereich

absolviert. Beim Radfahren und Laufen etwa 30 Pulsschläge unterhalb der „Ausdauerschwelle“. Wer nach der POL-Methode trainiert, sollte etwa 75 bis 80 Prozent des Trainings im (niedrigen) aeroben Bereich absolvieren und etwa 10 bis 15 Prozent als HIIT-Intervalltraining mit hoher Intensität, das heißt nur einmal bis maximal zwei Mal pro Woche.