

# Monitoring von Belastung, Beanspruchung und Regeneration

*Axel Schürer & Hannes Kock*

*Kurt Lauer Leistungsdiagnostik am IAT (Quelle: IAT)*

## **ZIEL**

Ausgehend von einem für das Training abgeleiteten Intensitätszonenmodell werden in diesem Workshop für die Leistungssportpraxis praktikable Parameter zur effektiven Steuerung und zum Monitoring der Intensitätsbereiche erarbeitet. Im zweiten Teil liegt der Fokus auf für Trainer\*innen und Athlet\*innen anwendbare Tools und deren Möglichkeiten für ein optimales Belastungs-, Beanspruchungs- und Regenerationsmanagement.

## **DETAILS**

- # Monitoring der Trainingseinheit und im Mikrozyklus
  - Ableitungen für die optimale Steuerung der Intensitätsbereiche (unter Berücksichtigung der Ergebnisse aus Workshop 1)
- # Belastungs-, Beanspruchungs- und Regenerationsmanagement – Input zu Möglichkeiten und Tools einzelner Sportarten und zum Umgang mit den erhobenen Daten im Sinne der Interpretation und Individualisierung
- # Ableitung einer Tool-Box für das Belastungs-, Beanspruchungs- und Regenerationsmanagement

