

BEREICH SPORTWISSENSCHAFT

Vorbereitung SCM – SchwimmerInnen auf Höhentrainingslager

03.03.2015 - In Vorbereitung auf ein dreiwöchiges Höhentrainingslager in der Sierra Nevada (Spanien) haben die SchwimmerInnen vom SC Magdeburg am Lehrstuhl Training und Gesundheit des ISPW ein Höhenttraining absolviert. Zu Beginn wurde mit den SportlerInnen ein Höhentauglichkeitstest durchgeführt. Anhand der Testergebnisse wurde zum einen Informationen zur Trainingssteuerung abgeleitet und konnte zum anderen das Risiko an der *akuten Bergkrankheit* in Höhe zu erkranken eingeschätzt werden.

Gemeinsam mit Trainer Bernd Berkhahn wurde ein vorbereitendes Training für den Aufenthalt in der Sierra Nevada konzipiert und im Höhenraum des ISPW durchgeführt. Innerhalb einer Woche trainierten die SportlerInnen an drei Tagen für jeweils eine Stunde auf 3000 Metern Höhe ihre Ausdauer- und Kraftausdauerleistungsfähigkeit. Durch das Training wird die Akklimatisierungszeit in der Höhe verkürzt, so dass die SportlerInnen in den Bergen Spaniens optimal trainieren und ihre Leistungsfähigkeit steigern können.

