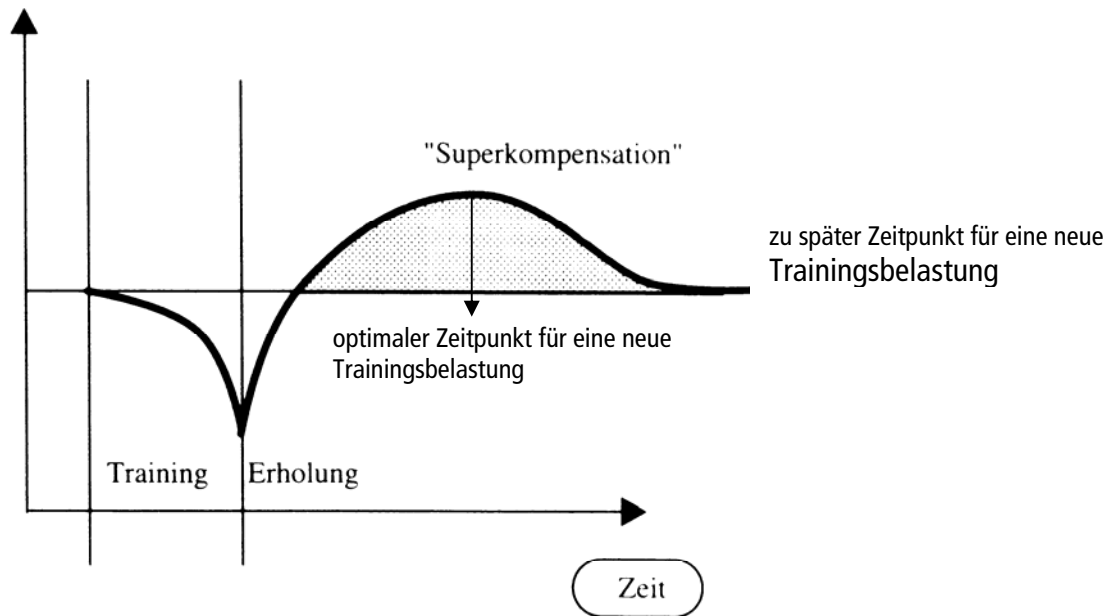


### Prinzipien der optimalen Trainingsdichte



**Abb. 45 Superkompensation**  
(nach der Idee von Jakolew 1977)

#### 1. Belastung

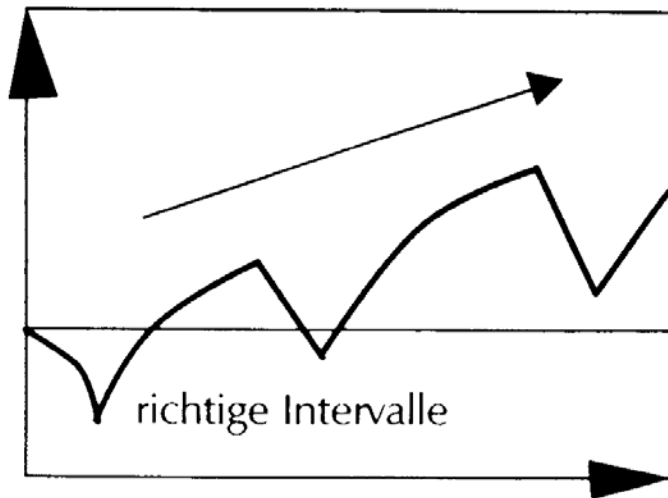
- Substanzabbau (Enzyme)
- Störung des biologischen Gleichgewichts (Homöostase)

#### 2. Erholung (Regeneration)

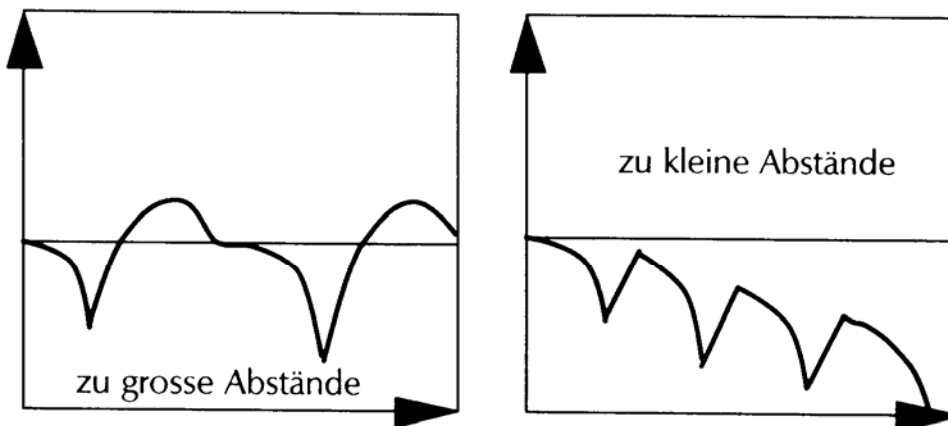
- Erholung des biologischen Gleichgewichts (Homöostase)
- Substanzaufbau

#### 3. Anpassung (Superkompensation/Trainingseffekt)

- vermehrter Substanzaufbau
- Verbesserung der Leistungsbereitschaft/-fähigkeit



- Optimaler Trainingszeitpunkt und optimaler Trainingsreiz = optimale Trainingsanpassung
- nach zirka 2 Tagen ist die Superkompensation (Anpassung) eines Trainings abgeschlossen
- Trainingsvariationen erhöhen die Superkompensation einer Trainingseinheit



**Abb. 46 falsche Trainingsabstände**  
(Prinzipskizze)

- Zu grosse Trainingsabstände führen zu keiner aufbauenden Superkompensation
- Zu kleine Abstände führen zu Leistungsabfall (Übertraining)