

Wie bereite ich mich optimal auf Wettkämpfe in feucht-heissem Klima vor?



Severin Trösch, Simon Annaheim, Claudio Perret, Louis Heyer, Jon Wehrlin



Ausdauersport



Spielsport



Kraftsport



Ästhetik/Präzision

Akklimatisation



2 Wochen

... dauert es, bis dein Körper sich bei täglichem Hitzetraining an die Hitze gewöhnt.

2 bis 4 Wochen

... dauert es, bis die Effekte wieder zerfallen, wenn du nicht mehr der Hitze ausgesetzt bist.



Trainingsgestaltung für eine optimale Hitzeakklimatisation

- Täglich mind. 60 Min. schweisstreibende Aktivitäten in der Hitze
- Persönliches Vorwettkampftraining durchführen
- Herzfrequenz als wichtigen Indikator für Akklimatisation berücksichtigen



Trainingsklima = Wettkampfklima

Akklimatisiere an einem Ort, an dem das Klima möglichst ähnlich ist wie an deinem Wettkampfort. Ein Teil der Akklimatisation kann auch durch die Simulation in einer Hitzezammer erfolgen.

Achtung bei Hitze und Höhe: Bei zusätzlichem Höhetraining vor einem Wettkampf in feucht-heissem Klima, nimm Rücksprache mit der untenstehenden Fachperson.

Allgemeines Verhalten



Genügend trinken

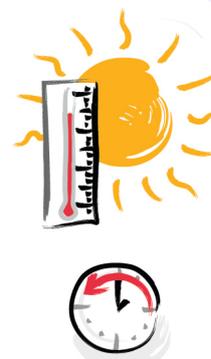
Urin sollte helle Farbe haben



An Hitze angepasstes Pacing während Training und Wettkampf



Eisbad nach Wettkampf



Zeit an Sonne und Hitze minimieren

Einlaufen auf das Nötigste beschränken. Wenn möglich kühle Stellen/Schatten aufsuchen (auch in Freizeit)

