

FRAGE: Wann soll ich im Frühjahr ein Trainingslager planen und hat es ein Sinn?

ANTWORT: Ja klar macht es Sinn. Ich würde ein Höhentrainingslager bevorzugen. Wobei es wichtig ist in der Höhe zu schlafen. Man muss dort oben kein Training absolvieren.

Der richtige Zeitpunkt ist 9 bis 12 Wochen vor einen Hauptwettkampf, denn die roten Blutkörperchen haben eine Lebensdauer von 120 Tagen. - Wer es sich leisten kann, fährt nach Teneriffa. Da steht der zweithöchste Berg Europas und dort scheint auch zu Jahresanfang genug Sonne.