



Jon Peter Wehrlin

Head of Endurance Physiology Department at the Swiss Federal Institute of Sport in Magglingen, Switzerland (SFISM). His department is responsible for scientific support of several Swiss National Teams. His research interests focus on the effects of different environmental and training regimen (especially altitude training) on performance of elite endurance athletes.- Jon is the Scientific Head of the Swiss Olympic Association endurance expert group.

www.researchgate.net / www.triathlon.org

Das Höhentrainingskonzept "Live high - train low", Zusammenfassung

Die Höhentrainingsvariante oben schlafen - unten trainieren ("Living high - training low"; LHTL) ist eine optimierte Variante des klassischen Höhentrainings oben schlafen - oben trainieren ("Living high - training high"; LHTH). LHTL versucht auf der einen Seite, den Vorteil der positiven Höhenakklimatisierungseffekte durch das „Live high“ beizubehalten (vor allem die Zunahme der roten Blutkörperchen), während auf der anderen Seite der Nachteil (hauptsächlich die reduzierte absolute Trainingsintensität in der Höhe) möglichst minimiert werden soll.

Dieses Höhentrainingskonzept hat sich in mehreren Untersuchungen bei Eliteausdauerathleten in der Vorbereitung für Wettkämpfe im Flachland als vorteilhaft gegenüber von LHTH und normalem Training im Flachland erwiesen und wird in den meisten Übersichtsarbeiten als die erfolgsversprechendste Variante des Höhentrainings gewertet.

Für den Erfolg eines LHTL Höhentrainings sind folgende Faktoren entscheidend: 1) eine genügende „Höhendosis“ des LHTL (empfohlen ist ein Aufenthalt von 3-4 Wochen mit mindestens 400 Std. auf einer Höhe von ca. 2300-2500m); 2) ein angepasstes Training (Qualität und Quantität) 3) Optimales „Timing“ des Wettkampfes und des Trainings nach dem Höhenaufenthalt; 4) Vermeidung medizinischer Probleme (Atemwegserkrankungen, Infektionen etc.).

Quelle: Veröffentlichung "Das Höhentrainingskonzept Live high - train low", Jon Peter Wehrlin

