

## Belastungsnormativ

(aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie)

Belastungsnormative (Singular: das Belastungsnormativ), sind die Beschreibungsgrößen der Trainingssteuerung und damit der Trainingsmethoden. Gelegentlich werden die Belastungsnormative auch als Belastungsnormativen (Singular: die Belastungsnormative), Belastungskomponenten oder Belastungsmerkmale bezeichnet.

Mit ihrer Hilfe wird bestimmt, wie intensiv, wie umfassend, wie lange, mit welchen Pausen und wie oft Trainingsinhalte realisiert werden.

**Wichtige Belastungsnormative sind dabei:**

- Reizintensität: Stärke des einzelnen Reizes
- Reizdichte: Zeitliches Verhältnis von Belastungs- und Erholungsphasen
- Reizdauer: Einwirkungszeit eines einzelnen Reizes bzw. einer Reizserie
- Reizumfang: Dauer und Zahl der Reize pro Trainingseinheit
- Trainingshäufigkeit: Zahl der Trainingseinheiten pro Woche bzw. pro Tag

### Literatur

- W.-U. Boeckh-Behrens, W. Buskies, Fitness-Krafttraining, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek 2006, ISBN 3-499-19481-3
- J. Weineck, Optimales Training, Spitta Verlag, Balingen 2003

### Weblinks

- Belastungsmerkmale

*AltQuelle:*  
„<http://de.wikipedia.org/wiki/Belastungsnormativ>“  
*Kategorien: Training (Sport)*