

Höhentraining: live high – train low

Ein Höhentraining kann im Vergleich zu einem «normalen» Training um ein bis drei Prozent Leistungssteigerung bringen. Und genau diese ein bis drei Prozent können im Spitzensport über Sieg oder Niederlage entscheiden.

Forscher haben herausgefunden, dass die gewünschte Wirkung des Höhentrainings – die Zunahme der roten Blutkörperchen und die Ökonomisierung der Sauerstoffnutzung und somit eine Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit – nur dann eintritt, wenn rund 400 Stunden in einer Höhe von 2300 bis 2600 Metern verbracht werden. Durch den tiefen absoluten Sauerstoffgehalt der Luft ist in dieser Höhe die absolute Trainingsintensität (Watt oder km/h) reduziert.



Pendeln die Athleten zwischen Berg und Tal, können sie vom Höheneffekt profitieren und trotzdem mit einer hohen absoluten Intensität trainieren.

«live high – train low» (LHTL) ist eine der bekanntesten und am meisten verbreitete Höhentrainingsmethode. [Hier](#) erfahren Sie deren praktische Umsetzung.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO