

Ampelphasentabelle: die Signale der Laufampel und ihre Bedeutung

Lauffeffizienz	Superkompensation	Training	Ampel	Nr	Erläuterung	Trainingsempfehlungen
Verbesserung (fallende Werte)	positive Werte	optimal	grün	1	fordernde Trainingsreize bei guter Verarbeitung durch den Organismus	Training in der aktuellen Form beibehalten
Verschlechterung (steigende Werte)	negative Werte	zu viel oder zu wenig	rot	2a	wenn Folge belastenden Trainings	Erholungsphase einlegen durch leichtes oder kein Training
				2b	wenn Folge vernachlässigten Trainings	sich Gedanken über die Gründe des vernachlässigten Trainings machen und die Trainingsmotivation mit den in Kapitel 9 dargestellten Strategien stärken
		kein oder weniger	grün	2c	wenn Folge einer Reduktion der Trainingsbelastung	durch einen Wechsel der Trainingsbelastung über Zeitperioden von Monaten, lässt sich mit der Laufampel die optimale Dosierung ermitteln (Kap. 4.2.1)
				2d	wenn Folge krankheitsbedingter Trainingspausen	Trainingsstopp bis zum Abklingen aller Symptome, dann allmähliche Wiederaufnahme des Trainings bei geringer und langsam steigender Trainingsbelastung
				2e	wenn Folge geplanter Erholungsphasen bei ambitionierten Läufern	ambitionierte Läufer sollten solche Phasen im Rahmen der Zyklisierung ihres Trainings fest einplanen
Gleichstand	Werte um null	Erhaltungstraining	grün	3a	wenn ausreichend Erholung und gutem Fitnesslevel	regelmäßiges Training auf dem Niveau des in Kap. 8.1 beschriebenen Basis-Gesundheitstrainings oder des Fortgeschrittenen-Gesundheitstrainings
		Mangel an Trainingsreizen	orange	3b	wenn Mangel an Trainingsreizen bei unzureichendem Fitnesslevel	sich nach den Trainingsempfehlungen des in Kap. 8 beschriebenen Basis-Gesundheitstrainings oder des Fortgeschrittenen-Gesundheitstrainings richten
		Mangel an Erholung		3c	wenn ausreichend Trainingsreize bei unzureichender Erholung	Anzeichen körperlicher Ermüdung genau beachten und ggf. Trainingsbelastung und Erholung anpassen