

Hitzeprotokoll – Roy Hinnen

1. Vorbereitung

Wasser mit Himalaya Salz

1 Liter Wasser ca. 60 Minuten vor dem Hitzetraining trinken. Das Wasser soll 3.5 Gramm Himalaya Salz enthalten. Das Himalaya Salz hat ein Plasma bildenden Effekt auf den Körper. Bedenke, dass unser Blut ca. 7 bis 9 Gramm Salz pro Liter beinhaltet. Während dem Training trinkst du so viel du Lust hast und brauchst.

Raumtemperatur

Den Raum auf 40° Celsius vorheizen.

Wieso genau 40° Celsius? Ich habe da viel ausprobiert. 40° Celsius ist sehr heiß und lässt ein Training für mich gerade noch zu. Bei dieser Temperatur leide ich ein wenig, es ist aber zu heiß, um eine auf Watt bezogene Leistung abzuliefern. Das sehe ich am Puls, der bei ca. 130 abriegelt, das ist Zone 2 bei mir.

Meine Erfahrung zeigte mir auf, dass wenn die Raumtemperatur um die 40° ist, der Hitze-Adaptions-Prozess am meisten wirkt. Dies aus dem Grund, weil die eigene thermische, produzierte Hitze über die Leistung eingeschränkt ist. Wenn die Raumtemperatur bis 32 ° Celsius ist, kann ich viel mehr Watt fahren. Heisst ich produziere viel mehr eigene thermische Wärme. Als Beispiel, es kann bei 10 ° Celsius Aussentemperatur im Regen bei einem all-out Effort, den Pass hoch, locker zu einer Core Temperatur von 38.2 kommen. Gefühlt aber durch den Regen, kommt es einem aber nicht sehr heiss vor. Diese Hitze (eigene thermisch produzierte Hitze) kennt unser Körper viel besser. Folglich ist die Adaption Wirkung kleiner, als wenn ich höheren Raumtemperaturen von 40 ° Celsius ausgeliefert bin. Dein Auftrag ist also die perfekte Raumtemperatur zu finden, wo du noch eingeschränkt leicht (über Zone 2, ca. 20% unterhalb der Schwelle) trainieren kannst. Bei mir sind das 40° C, bei dir kann zwischen 22 bis 44 ° Celsius. Nochmals, der Raum muss so heiss sein, dass ein Maximalpuls nicht möglich ist, weil es zu heiss ist.

Ziel ist es, die Schweissrate zu erhöhen, dein Körper soll sofort merken, dass es um Hitze geht und maximal über den Schweiss kühlen. Zusätzlich soll dein Wirkungsgrad in der Hitze verbessert werden. Bedenke bitte, nicht mit Gewalt zu trainieren. Höre auf deinen Körper. Einen heat strain index von 4-6 (core app) reicht 100%.

2. Training

Das Training machst du für 50 Minuten 5x die Woche über 3 Wochen. Also 15 Hitze Training. Fahre zwischen Zone 1 bis Zone 2, solange du kannst, dann reduziere die Watt. Ich hatte teilweise noch 150 Watt auf dem Pedal. Nach dem Training gehst du noch in eine vorbereitete Badewanne, die eine Wassertemperatur von 45 ° hat und setzt dich für 10 Minuten rein. Gefühlt ist dieses Training hart. Aber es widerspiegelt sich nicht im heat strain index. Der lag bei mir „nur“ bei 4-6, gefühlt war es eine 10. Nach diesen 3 Wochen folgt ein Höhenttraining. Nach dem Höhenttraining folgen nochmals 3 Wochen mit 5 Hitzetrainings pro Woche, dann folgt der Wettkampf. Auch wenn du kein Höhenttraining machen kannst, das heisst du das Plasma nicht in Hbmass verwandeln kannst, wirkt reines Hitzetraining sehr nach deiner Leistung. Der Goldstandard bleibt aber die richtige Kombination von Hitze/Höhe/Hitze Phasen anzuwenden vor deinem A-Wettkampf.

3. Nach dem Training

Circa eine halbe Stunde nach dem Training trinkst du nochmals ein Liter Wasser mit dreieinhalb Gramm Himalaya Salz. Ziel ist niemals einen gelben Urin zu haben, wenn du Hitze Training. Ich habe Hitzetrainings ausprobiert ohne zu trinken bin da zum Schluss gekommen, dass es besser ist viel zu trinken, um den Körper zu helfen eine hohe Schweißrate beizubringen.

4. Wann weiss man, wann man am meisten Blutplasma produzieren konnte?

Mit dem richtigen Hitzeadaptationstraining sinkt der Ruhepuls nochmals um 2-4 Schläge. Beispiel bei mir von 34 auf 32/31 Puls und gleichzeitig steigt auf der anderen Seite der Maximalpuls nochmals. Entgegen dem, senkt sich der Ruhepuls auch in Training Camps, aber man kann den Puls schlecht mehr hochschrauben. Also nach oben limitiert. Ab dem Moment, wo der Ruhepuls wieder etwas ansteigt und der Maximalpuls wieder abnimmt, ist das Blutplasma meistens schon wieder weg. Das geht relativ schnell, innerhalb von Wochen.