

## Trainingsplan (Langzeit-) Ausdauer

Erläuterung Ausdauer:

Bereich 1: leichte Anstrengung

Bereich 2: mittlere Anstrengung

Bereich 3: intensive Anstrengung

ZP = Zwischenpause, langsames Gehen


SP = Serienpause, langsames Gehen



Dauermethode: ununterbrochene, längere Dauerbelastung in einer Trainingseinheit

Intervallmethode: systematischer Wechsel von Belastung und unvollständiger Erholung



Vergesse nicht, deinen Körper vor dem Laufen gut zu erwärmen. Hierbei hilft dir das **Warm-Up ABC**. Auch das **Dehnen** sollte nicht zu kurz kommen. Fühlst du dich fit? Los

geht's! 

1. Woche (21.-27.12.)		Methodik	Inhalt
Einheit 1	Check Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Dauermethode B1	2 x 10 min, 3 min Gehpause/ZP
Einheit 2	Check Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Intervallmethode B2	3x 4 min (2 min ZP; 4 min SP) + 3x 4 min (2 min ZP)
2. Woche (28.12.-03.01.)			
Einheit 1	Check Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Dauermethode B2	2 x 10 min, 4 min Gehpause/ZP
Einheit 2	Check Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Intervallmethode B3	3x 3 min (1 min ZP; 5 min SP) + 3x 3 min (1 min ZP)
3. Woche (04.-10.01.)			
Einheit 1	Check Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Dauermethode B3	3 x 10 min, 5 min Gehpause/ZP
Einheit 2	Check Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Intervallmethode B3	3x 2 min (1 min ZP; 4 min SP) + 3x 2 min (1 min ZP)
4. Woche (11.-17.01.)			
Einheit 1	Check Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Dauermethode B3	2 x 15 min, 5 min Gehpause/ZP
Einheit 2	Check Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>	Intervallmethode B3  <i>Super, Endspurt!</i>  😊	2 x 4 min, 1 min ZP + 2 x 3 min, 1 min ZP + 1 x 2 min, 1 min ZP + 1 x 1 min, 1 min ZP
<b>Leistungserhebung:</b> 27 min Lauf		Tipp: 2 Tage Regeneration vor der Leistungserhebung	

Hier ist dein persönliches **Warm-Up ABC**. Bevor du losläufst, wähle drei Übungen aus und mache davon jeweils 12 Wiederholungen. Welche wirst du heute aussuchen?



Los geht's!

<b>A</b>	 Humpelmann	<b>J</b>	 Radfahren	<b>S</b>	 Plank
<b>B</b>	 Anfersen	<b>K</b>	 Step-Ups	<b>T</b>	 Einbeinsprünge
<b>C</b>	 Kniebeuge	<b>L</b>	 Anfersen	<b>U</b>	 Wandsitz
<b>D</b>	 Trizeps-Dips	<b>M</b>	 Plank	<b>V</b>	 Liegestütze
<b>E</b>	 Kniebelauf	<b>N</b>	 Kniebeuge	<b>W</b>	 Strecksprünge
<b>F</b>	 Einbeinstand	<b>O</b>	 Sit-Ups	<b>X</b>	 Trizeps-Dips
<b>G</b>	 Liegestütze	<b>P</b>	 Kniebelauf	<b>Y</b>	 Radfahren
<b>H</b>	 Sit-Ups	<b>Q</b>	 Step-Ups	<b>Z</b>	 Wandsitz
<b>I</b>	 Strecksprünge	<b>R</b>	 Humpelmann		