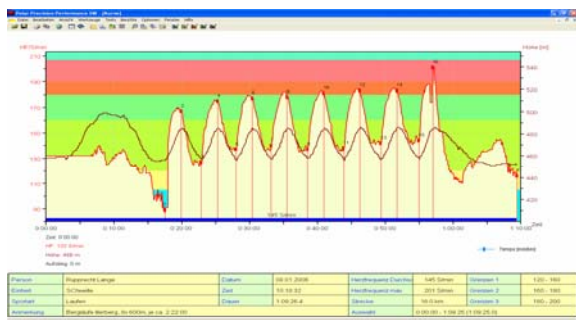
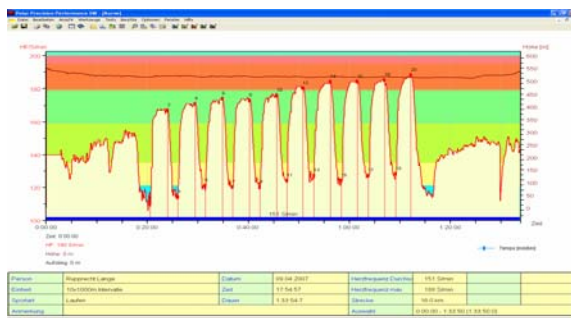


Im Ausdauersport gibt es eine Reihe verschiedener Trainingsmethoden, die dann im Trainings mit Leben gefüllt werden wollen. Wann die Methoden zum Einsatz kommen finden Sie unter Downloads: „Herzfrequenzbereiche“, Beispiele zu den Methoden auf Seite 2!

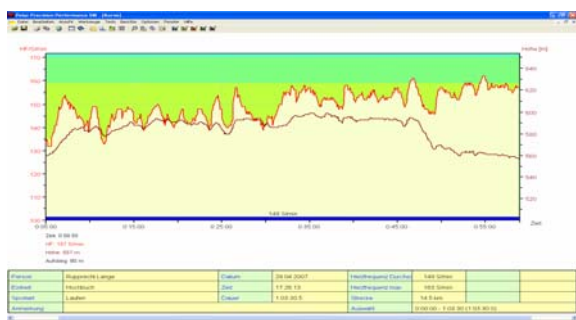
Extensive Intervallmethode



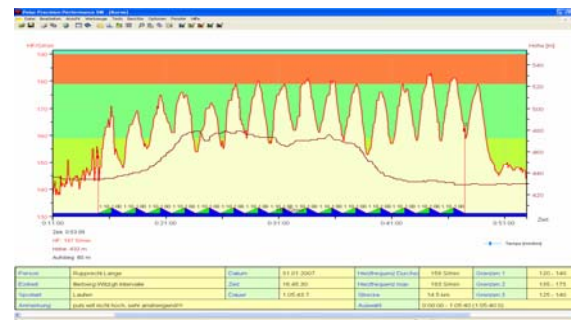
Intensive Intervallmethode



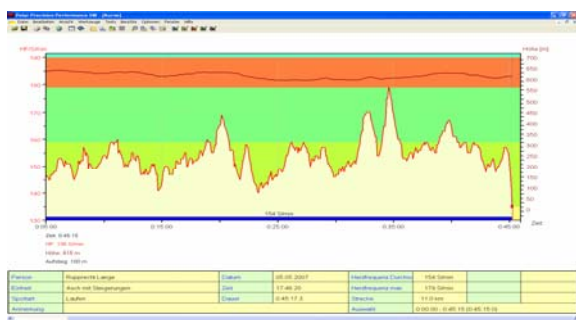
Dauermethode



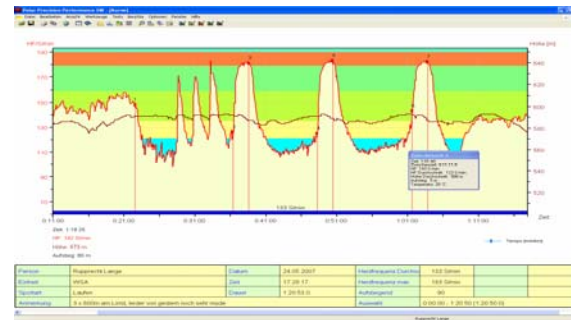
Tempowechselläufe (Variante der Dauermethode)



Fahrtspiel (Variante der Dauermethode)



Wiederholungsmethode



Wettkampfmethode



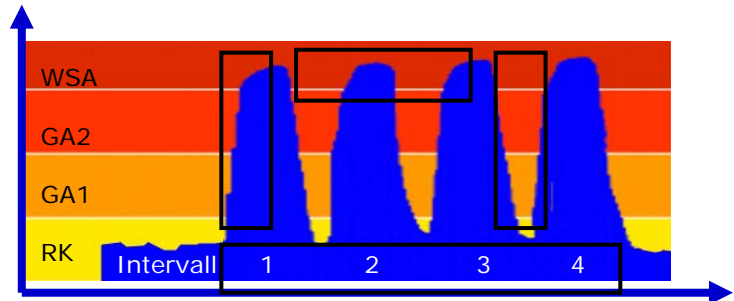
Alles zu seiner Zeit, denn selten nur gilt im Training „viel hilft viel“ – stärker und schneller werden Sie nur in Ihrer Regenerationszeit!

Informieren Sie sich bei unseren Downloads über das Thema „Superkompensation“!



Trainingsprogramme werden anhand folgender *Belastungsnormativa* charakterisiert:

- Intensität
- Dauer
- Dichte
- Umfang
- Häufigkeit



Beispiele zu den oben vorgestellten Methoden:

Vor jedem Programm mindestens 15min Warmlaufen, Dehnen und nach dem Programm mindestens 10min Auslaufen!

Extensive Intervallmethode

Die Pause ist lohnend, d.h. dauert nur so lange bis der Puls wieder im GA1 Bereich ist. Dann beginnt die nächste Belastung.

z.B. Laufen: 10x 400m, 8x 1000m, 5x 2000m, 3x 3000m auf der Tartanbahn

Intensive Intervallmethode

Die Pause ist vollständig, d.h. dauert nur so lange bis der Puls wieder im RK Bereich ist. Dann beginnt die nächste Belastung.

z.B. Rudern: 15x 1min, 10x 90sec, 8x 4min, 5x10min, 3x 15min im Gelände

Dauermethode

Keine Pause, nur bei dieser Methode kein Ein- & Auslaufen nötig, es geht darum über 30min oder länger eine konstante Belastung im GA1 durchzuhalten.

Variante mit Endbeschleunigung: Am Ende des Trainings wird die Geschwindigkeit in den GA2 Bereich gesteigert um Wettkampfhärte zu trainieren – in diesem Fall das Auslaufen nicht vergessen!

Tempowechselläufe (Variante der Dauermethode)

Die Pause ist lohnend, d.h. dauert nur so lange bis der Puls wieder im GA1 Bereich ist. Dann beginnt die nächste Belastung.

z.B. Rad: 3x15min, 5x 10min, 10x 5min, 15x 3min, 20x 2min GA2 und GA1 im Wechsel

Fahrtspiel (Variante der Dauermethode)

Die Pause ist lohnend, d.h. dauert nur so lange bis der Puls wieder im GA1 Bereich ist. Dann beginnt die nächste Belastung.

z.B. Rad: an jedem Berg wird der Gang und das Tempo konstant gehalten

Wiederholungsmethode

Die Pause ist vollständig, bis zur kompletten Regeneration.

z.B. Skaten: 3x 1000m, 5x400m, 8x200m am Limit mit 10 Pause

Wettkampfmethode

Simulation des Wettkampfes auf verkürzter oder verlängerter Wettkampfdistanz. Kann auch im Training mit Trainingskollegen simuliert werden.