

## Ausdauer trainieren

### Quarantrainingsplan AUSDAUER (Klassen 5-8 und 9-12)

Ein Dank an Herrn Warth

<b>Zeitaufwand</b>	Ausdauer-Trainingsplan für 6 Wochen, mit jeweils 3 Trainingstagen pro Woche Einführung und Erläuterung der Trainingseinheiten
<b>Kosten</b>	Keine
<b>Benötigtes Material</b>	Uhr oder Pulsuhr
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Der Ausdauer-Trainingsplan ist auf 6 Wochen mit selbständig durchgeführten Lafeinheiten konzipiert</li><li>➤ Differenziert wird für die Klassen 5-8 und die Klassen 9 - 12</li><li>➤ Pro Woche wird an 3 Tagen gelaufen/ trainiert</li><li>➤ Die Laufbelastung wird in langsam, ruhig, locker, zügig und schnell (mit entsprechenden Pulsfrequenzen) differenziert</li><li>➤ Alle Einheiten werden übersichtlich aufgeführt und sollen in einem Lauftagebuch dokumentiert werden</li><li>➤ Am Ende kann z.B. ein "Solo-Spendenlauf" durchgeführt werden (Selbständiger Lauf mit Erfassung der gelaufenen km, für die ein "Sponsor" pro km einen selbst gewählten Betrag für ein Spendenkonto gibt)</li></ul>	

# Ausdauer – Quarantrainingsplan

## 1) Grundlagen:

Ausdauer bedeutet, eine Anstrengung über einen längeren Zeitraum zu erbringen ohne zu ermüden und nach einer Anstrengung schnell wieder fit zu werden. Die Ausdauerfähigkeit wird beispielsweise in Sportarten wie Laufen, Joggen, Inlineskaten, Rad fahren oder Schwimmen gebraucht. Besonders in der Leichtathletik spielt die Ausdauer eine große Rolle – z. B. bei kurzen Sprints oder auch bei langen Dauerläufen. Ausdauertraining ist aber auch für einen gesunden Körper wichtig.

### **Eigene Notizen:**

Welche Ausdauersportart übe ich selbst regelmäßig aus?	Welche Sportarten habe ich bereits ausprobiert?	Welche Ausdauersportarten möchte ich gerne ausprobieren?

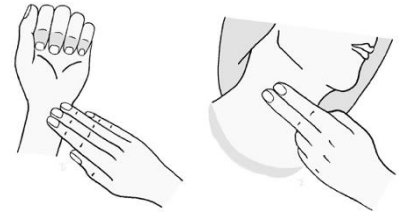
## 2) Auswirkungen eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings:

- Stärkung der Abwehrkräfte gegen Krankheiten
- Verbessern der Denkfähigkeit und Konzentration
- Aufbau von Muskeln und Abbau von Gewicht
- Hält im Alltag fit und gesund und baut Stress ab
- Schafft allgemeines Wohlbefinden und Körperbewusstsein

Willst Du stark sein, so laufe,  
willst Du schön sein, so laufe,  
willst Du klug sein, so laufe  
- Laufen ist die beste Medizin.  
(Vor 500 Jahren in einen Felsen gemeißelt)

## 3) Pulsmessung:

Dein Puls gibt dir Auskunft, wie oft dein Herz während deiner Anstrengung in einem bestimmten Zeitraum schlägt. Bei schnelleren Läufen pumpt dein Herz mehr Sauerstoff durch das Blut, bei langsamen Belastungen deutlich weniger. Da es schwierig ist, die eigene Belastung einzuschätzen, ist das Messen des Pulses sinnvoll.



**So kannst du deinen Puls messen:** ertaste mit deinen Fingern den Puls

auf der Innenseite deines Unterarmes oder an der Halsschlagader links am Hals. Miss mit einer Uhr 15 Sekunden lang deinen Puls und multipliziere den Wert mit 4. Du erhältst die Schläge deines Herzens pro Minute. Beispiel: Dein Herz schlägt in 22mal in 15 Sekunden, daher  $22 \times 4 = 88$  Schläge pro Minute.

### Pulsarten:

Der **Ruhepuls** misst die Herzfrequenz bei absoluter Ruhe (z.B. morgens im Bett). Als Kinder habt ihr dabei meist einen Ruhepuls von 80-90 Schlägen pro Minute. Während des Gesundheitstrainings sollte der **Belastungspuls** bei dir durchschnittlich zwischen 140-170 Schlägen pro Minute sein. Sprintest du, so liegt der Puls deutlich darüber. Hast du dein Training beendet, so sollte dein **Erholungspuls** nach einer Minute bei ca. 30-40 Schlägen unter dem Belastungspuls liegen.

### **Eigene Notizen:**

Mein Ruhepuls	Mein Belastungspuls	Mein Erholungspuls

## 4) Ausdauer-Trainingsplan für 6 Wochen:

Bei deinem Ausdauertrainingsplan auf der Rückseite dieses Blattes ist das Ziel, dass du an zwei Tagen pro Woche für etwa 30 Minuten ein Ausdauertraining über mehrere Wochen hin absolvierst. Dabei solltest du zunächst so schnell laufen, dass du dich noch unterhalten kannst. Nach anstrengenden Belastungen ermüdet der Körper. Damit dein Körper wieder fit wird für neue Belastungen, braucht er mindestens einen Tag Pause. Je länger und intensiver du trainiert hast, desto länger braucht der Körper Pause, um sich zu erholen und wieder Energie zu tanken. Im BG-Trainingsplan sind ebenso zwei Einheiten pro Woche angesetzt mit einer dritten Wahl-Einheit für flotte Läufe - alternativ kannst du an diesem Tag auch eine längere Zeit Fahrradfahren, Inlineskaten, Scooterfahren, Trampolinspringen. Hast du eine Uhr mit Sekundenanzeige (oder sogar eine Smartwatch), so kannst du dich an deinen Pulswerten gut orientieren und deinen Lauf sinnvollen beobachten. Führe zudem dein Laufftagebuch, setze ein Kreuz in die passende Spalte und mache dir Notizen, wie es dir jeweils ergangen ist. Auch uns Sportlehrern darfst du gerne Rückmeldung geben.

Laufart	Langsamer Dauerlauf	Ruhiger Dauerlauf	Lockerer Dauerlauf	Zügiger Dauerlauf	Schneller Dauerlauf
Puls	140-150	150-160	160-170	170-180	180-190

Klassen 5-8			
Woche	Einheit 1 (Mo/Di)	Einheit 2 (Mi/Do)	Einheit 3, oder andere A-Sportart (Fr/Sa)
1	3x5 min langsamer Dauerlauf	2x10 min langsamer Dauerlauf	10 min Einlaufen, 3 x 30 sec schnell und je 1 min Pause, 5 min Auslaufen
2	2x10 min ruhiger Dauerlauf	20 min langsamer Dauerlauf	10 min Einlaufen, 3 x 40 sec schnell und je 1 min Pause, 5 min Auslaufen
3	20 min langsamer Dauerlauf	25 min ruhiger Dauerlauf	10 min Einlaufen, 3 x 1 min schnell, 5 min Auslaufen
4	25 min langsamer Dauerlauf	25 min lockerer Dauerlauf	10 min Einlaufen, 3 x 1,5 min zügig, 10 min Auslaufen
5	25 min ruhiger Dauerlauf	30 min lockerer Dauerlauf	10 min Einlaufen, 3 x 2 min zügig, 10 min Auslaufen
6	30 min ruhiger Dauerlauf	35 min lockerer Dauerlauf	<b>SOLO-SPENDENLAUF „BG-Bewegt!“</b>

Klassen 9-12			
Woche	Einheit 1 (Mo/Di)	Einheit 2 (Mi/Do)	Einheit 3, oder andere A-Sportart (Fr/Sa)
1	15 min langsamer Dauerlauf	2x10min min langsamer DL	10 min Einlaufen, 5 x 30 sec schnell und je 1 min Pause, 5 min Auslaufen
2	20 min ruhiger Dauerlauf	25 min langsamer Dauerlauf	10 min Einlaufen, 5 x 40 sec schnell und je 1 min Pause, 5 min Auslaufen
3	25 min langsamer Dauerlauf	25 min lockerer Dauerlauf	10 min Einlaufen, 5 x 1 min zügig, 10 min Auslaufen
4	25 min ruhiger Dauerlauf	30 min lockerer Dauerlauf	10 min Einlaufen, 5 x 1 min schnell, 10 min Auslaufen
5	30 min lockerer Dauerlauf	30 min zügiger Dauerlauf	10 min Einlaufen, 5 x 1,5 min schnell, 10 min Auslaufen
6	30 min lockerer Dauerlauf	35 min zügiger Dauerlauf	<b>SOLO-Spendenlauf „BG-Bewegt!“</b>

### Lauffagebuch:

Woche	Einheiten	Ich habe die Einheit ohne Unterbrechung geschafft:		Beim Laufen habe ich mich so gefühlt:		Ich denke, dass ich den nächsten Lauf gut schaffe:		Eigene Notizen
		JA	NEIN	☺	☹	JA	NEIN	
Woche 1	Einheit 1							
	Einheit 2							
	Einheit 3							
Woche 2	Einheit 1							
	Einheit 2							
	Einheit 3							
Woche 3	Einheit 1							
	Einheit 2							
	Einheit 3							
Woche 4	Einheit 1							
	Einheit 2							
	Einheit 3							
Woche 5	Einheit 1							
	Einheit 2							
	Einheit 3							
Woche 6	Einheit 1							
	Einheit 2							
	Einheit 3							