

## Ausdauertraining für die Klassen 7 und 8

Liebe Schüler\*innen,

auch wenn kein Sportunterricht in der Schule stattfindet, so kannst du doch deine Fitness verbessern.

Die folgende Einheit bereitet dich auf einen 30min Ausdauerstest vor.

Anhand der Tabelle unten, kannst du abschätzen, wie gut deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit ist.

Hier noch einige Tipps, bevor du loslegst:

- Achte beim Laufen darauf, dass du 2 Meter Abstand zu allen Menschen hältst, die dir begegnen.
- Laufe stets so, dass du jederzeit noch schneller laufen könntest.
- Falls du deinen Puls kontrollieren möchtest, dieser sollte zwischen 150 und 180 Schlägen/Minute liegen.
- Laufe die vorgegebenen Zeitintervalle in möglichst gleichmäßigem Tempo.
- Verteile die zwei bis drei Trainingstage pro Woche so, dass zwischen zwei Lauftagen mindestens ein, besser zwei Tage Pause liegen.

Und nun noch einige Tipps zur Lauftechnik:



**Die Arme schwingen locker mit.**

**Der Oberkörper ist aufrecht.**

**Die Füße setzen flach auf dem Boden auf.**

## Dein Trainingsplan:

Trage bei Anstrengung die Zahl ein, die deinem Anstrengungsempfinden entspricht:

**1 = sehr leicht, 2 = leicht, 3= etwas anstrengend, 4 = anstrengend, 5 = sehr anstrengend**

Am Trainingstag 1 solltest du bei 2 bis 3 liegen, an Trainingstag 2 bei 3-4.

	Trainingstag 1	Anstrengung	Trainingstag 2	Anstrengung
Woche 1	Absolviere folgendes Programm 6 mal: 5 min laufen, 1-2 min gehen,		Dauerlauf: 20-30 min locker am Stück laufen, falls notwendig kurze Gehpausen zur Erholung	
Woche 2	Absolviere folgendes Programm 4 mal: 7 min laufen, 2 min gehen		Umkehrlauf: Laufe 15 min in eine Richtung, versuche den Rückweg in der gleichen Zeit zu absolvieren.	
Woche 3	Absolviere folgendes Programm 3 mal: 10 min laufen, 2 min gehen		Tempowechsellauf: Absolviere das Programm 3-4 mal: 3 min locker, dann 5 min schnell laufen	
Woche 4	Umkehrlauf: 15 min zügig laufen, 1 min gehen, 15 min zügig laufen		Tempowechsellauf: Absolviere das Programm 3 – 4 mal: 3min locker, dann 7 min schnell laufen	
Woche 5	20 min locker laufen		Ausdauerstest 30 min	

Um zu wissen, wie viele Meter du in 30 min zurückgelegt hast, benötigst du eine abgemessene Runde oder eine app. Über den folgenden Link kannst du oder können deine Eltern eine app finden, welche die gelaufenen Kilometer misst.

[https://praxistipps.chip.de/die-besten-lauf-und-jogging-apps-fuer-android-und-iphone\\_38872](https://praxistipps.chip.de/die-besten-lauf-und-jogging-apps-fuer-android-und-iphone_38872)

### Auswertung 30min Lauf:

Mädchen	Bewertung		Jungen	Bewertung
5200m	Sehr gut		6000 m	Sehr gut
4800m	Gut		5400 m	Gut
4300m	Befriedigend		4800 m	Befriedigend
3800m	Ausreichend		4000 m	Ausreichend