

Trainingsbeispiele Ausdauer – extensive Dauermethode (I1 / I2)

U23 / Sen – aerobes Training mit langer Belastungsdauer

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Hauptphase	1:30 - 3:00 h	I1	<ul style="list-style-type: none"> • Training in kopiertem Gelände (z.B. Lauf, Skiroller oder Ski)
Ausklang	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • Motorischer Abschluss (z.B. 5x100m Steigerungsläufe) • Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Einheit kann direkt mit dem lockeren Loslaufen begonnen werden. • Für eine derartige Einheit ist eine selbständige Durchführung des Sportlers anzustreben. • Das Ziel ist es, die gesamte Zeit im niedrigen Intensitätsbereich (I1) zu absolvieren. Dafür ist es zwingend erforderlich, das Herz-Kreislauf-System in steilen Geländeabschnitten nicht zu stark zu belasten. Daher ist das Gehen an diesen Stellen völlig legitim. • Gleichzeitig kann die selbständige Durchführung einer solchen Einheit genutzt werden, um die Trainingssteuerung anhand der Herzfrequenz (Pulsuhr) kennenzulernen/zu optimieren. 		

U23 / Sen – aerobes Training „Sportarten-Tour“

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Hauptphase	2:30 - 5:00 h	I1	Kombination von verschiedenen Trainingsmitteln <ul style="list-style-type: none"> • mit dem Rad zum See/Talsperre • Kajak-Tour • Crosslauf zurück
Ausklang	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • Motorischer Abschluss (z.B. 5x100m Steigerungsläufe) • Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Der Trainer kann an markanten Punkten zugegen sein und die Sportler verpflegen. • Das Ziel ist es, die gesamte Zeit im niedrigen Intensitätsbereich (I1) zu absolvieren, also ruhiges Tempo in allen Bewegungsformen anzustreben. Es geht für die Sportler nicht darum, wer als erster irgendwo ankommt, vielmehr darum, die Gruppendynamik zu stärken. • Der Wechsel der Bewegungsformen eignet sich wunderbar für ein langes Ausdauertraining, da somit die Gefahr der Überbelastung des Stütz- und Bewegungsapparates reduziert und einer Bewegungsmonotonie vorgebeugt wird. 		

U23 / Sen – „Lang-Tour“

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Hauptphase	3:00 - 5:00 h	I1	<ul style="list-style-type: none"> • z.B. Berglauf mit Stöcken (je nach Gelände Laufen, Laufen mit Stöcken oder Skigang). • z.B. Roller – große Runde durch die Region. • z.B. Ski – große Runden in regionalen Loipennetzen (incl. Nutzung von leichten Alpinabfahrten).
Ausklang	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • Motorischer Abschluss (z.B. 5x100m Steigerungsläufe) • Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Das Ziel ist es, die gesamte Zeit im niedrigen Intensitätsbereich (I1) zu absolvieren, also ruhiges Tempo in allen Bewegungsformen anzustreben. Es geht für die Sportler nicht darum, wer als erster irgendwo ankommt, vielmehr darum, die Gruppendynamik zu stärken. 		

U23 / Sen – aerobes Training mit mittlerer Belastungsdauer

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform
Hauptphase	1:00 - 1:45 h	I2	<ul style="list-style-type: none"> • „lockeres“ Training in einfachem Gelände (z. B. Lauf, Skiroller oder Ski im flachen oder welligem Gelände)
Ausklang	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Dehnen, jeder Sportler macht eine Übung vor • alternativ: Spiel zum Abschluss
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Das Training im I2 soll eine entsprechende Qualität sowohl in der Bewegungskörperausführung als auch in der Geschwindigkeit haben. • Das bedeutet, dass die Geschwindigkeit so gewählt wird, dass ein Laufschrift mit „sauberer Technik“ gelaufen werden kann. Zu langsames Laufen lässt den Sportler in ein „Traben“ verfallen, was gleichzeitig die Qualität der gelaufenen Technik hemmt. • Unter Einhaltung des aeroben Stoffwechsels hat dieses Training zügigen Charakter. • Im Seniorenbereich können diese Einheiten mit den TM Roller und Ski auch bis zu 2 h dauern. 		

U23 / Sen – „Fahrtspiel“ in mittlerer Intensität – Dauer Methode mit extensiven und intensiven Anteilen

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder Sprünge (z.B. 5x10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe (2 - 3 min) von I1 ins I2, danach kurze Dehnung
Hauptphase	1:00 - 1:30 h	I1 - I3	<ul style="list-style-type: none"> • Fahrtspiel im kuperten Gelände (natürliches Intervall) • Ausgehend von einer Beanspruchung die sich im Durchschnitt am I2 orientiert, wird durch mehrere Abschnitte mit unterschiedlichem Charakter sowohl in der Ebene als auch im Anstieg: <ul style="list-style-type: none"> ○ Steigerungsläufe bis zu 1 min ○ mehrere kurze Sprints ○ kurze Schrittsprungserie (Cross) ○ Frequenz- und Impulswechsel ○ Tempolaufabschnitte bis max. 3 min ein gewünschter Wechsel der Intensität provoziert. • Unregelmäßiges Spiel mit dem Tempo und dem Anstrengungsgrad.
Ausklang	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • lockeres Auslaufen (ca. 10 min) • gemeinsames Dehnen, jeder Sportler macht eine Übung vor (ca. 20 min)
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Einheit kann in der Gruppe oder selbstständig durchgeführt werden • Der Sportler entscheidet dabei nach Belieben über die Variationen der Belastungen • Ziel ist es nach den intensiveren Abschnitten unverzüglich wieder im I1 oder I2-Tempo weiter zu laufen und somit die Erholungsfähigkeit ohne wirkliche Pausengestaltung zu verbessern. • Diese Trainingsform eignet sich hervorragend in der Vorbereitungsperiode I und II als Vorbereitung zukünftiger Wettkampfanforderungen und schult besonders die Regulation von Regenerationsmechanismen. 		