

Trainingsbeispiele Ausdauer - intensive Dauermethode (I3)

U23 / Sen – „schnelles Training“ in mittlerer Intensität

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder kurze Sprünge (z. B. 5x10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe über 1:30 - 2 min von I2 ins I3, danach kurze Dehnung
Hauptphase	0:45 - 1:15 h	I3	<ul style="list-style-type: none"> • Je nach Gelände 12 - 18 km „schneller Crosslauf“. • Je nach Gelände (Roller auf der Rollerbahn) 18 - 30 km • Je nach Gelände (Ski) 15 - 25 km
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Auslaufen und Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Obwohl die Bezeichnung „schneller Crosslauf“ das Laufen in Wettkampfgeschwindigkeit vermuten lässt, sollte die Geschwindigkeit hier ein normales I3 sein • Diese Form des Trainings kann auch als Berglauf/Laufen bergauf (auch mit Stöcken) realisiert werden. Entsprechend sind die Widerstände deutlich höher und somit die Charakter der Einheit klar Richtung Kraftausdauer orientiert. 		

U23 / Sen – „lange Intervalle“ in mittlerer Intensität

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder kurze Sprünge (z. B. 5x10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe über 1:30 - 2 min von I2 ins I3, danach kurze Dehnung
Hauptphase	Zeit im I3 Sommer: 0:45 - 1:00 h Winter: 1:00 - 1:15 h	I3	Intervalldauer: 8 - 15 min Beispiele: Sommer: <ul style="list-style-type: none"> • 3 - 6x 8 - 15 min Winter: <ul style="list-style-type: none"> • 5 - 8x 8 - 12 min im mittelschnellen Tempo • dazwischen 2 min Pause, Trinken, lockeres Traben
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Auslaufen und Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Geschwindigkeit sollte so gewählt werden, dass die Belastung im Bereich des I3 liegt. • Zielstellung ist, dass alle Wiederholungen in gleichschnellem Tempo absolviert werden. • Oftmals wird im I3 zu schnell gelaufen! Umschreibung wie: „zügiges“, „flottes“ oder „flüssiges Tempo“ können helfen das richtige Tempo zu finden. • Die Pause ist hierbei relativ kurz gewählt → daher trägt die Einheit den Charakter einer verschleierten intensiven Dauerperiode. 		

U23 / Sen – „Fahrtspiel“ in hoher Intensität – Dauerperiode mit intensiven und hochintensiven 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	0:45 - 1:15 h	I2 - I5	<p>Beispiele:</p> <p>a. Fahrtspiel im kuppigen Gelände (natürliches Intervall) Ausgehend von einer Beanspruchung die sich am I3 orientiert, wird durch mehrere Abschnitte mit unterschiedlichstem Charakter sowohl in der Ebene als auch im Anstieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Steigerungsläufe bis zu 1 min ○ mehrere Sprints (Cross ca. 70 - 100m, Ski/Roller ca. 150 - 20m) ○ Frequenz- und Impulswechsel ○ Tempolaufabschnitte bis max. 2 min <p>ein gewünschter Wechsel der Intensität provoziert. Unregelmäßiges Spiel mit dem Tempo und dem Anstrengungsgrad.</p> <p>b. Schrittsprünge auf einer Schrittsprungrunde (Cross-Imitation) Durch die Charakteristik des Geländes ergibt sich ebenfalls der natürliche Intervallcharakter durch den ständigen Wechsel von Schrittsprung- und Laufpassagen.</p>
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> • lockeres Auslaufen (ca. 20 min) • gemeinsames Dehnen, jeder Sportler macht eine Übung vor (ca. 10 min)
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Einheiten können in der Gruppe oder selbstständig durchgeführt werden. 		

	<ul style="list-style-type: none">• Ziel ist es jeweils nach den hochintensiveren Abschnitten im I5 wieder im I2-Tempo weiter zu laufen.• Bei Beispiel (a) kann der Sportler selbst entscheiden welche Variationen der Belastungen er wählt bzw. es wird vom Trainer vorgegeben.• Bei Beispiel (b) ergeben sich die Belastungswechsel aus dem Gelände (Berg → Schrittsprung, Flach → Lauf).• Diese Trainingsformen eignen sich hervorragend in der Vorbereitungsperiode III und WP als Simulation der Wettkampfanforderungen und schult die spezifischen Regenerationsmechanismen bei hohen und hochintensiven Belastungen.
--	--