

Theorieinput: „For Time“- Workout



Aufgabe 1: Lies dir den folgenden Infotext zum Workoutprinzip „For Time“ durch und markiere die wichtigen Textstellen.

Aufgabe 2: Erstelle ein kurzes Beispielworkout nach dem „For Time“- Prinzip, mit dessen Hilfe du deinen Mitschüler/innen anschließend das „For Time“-Prinzip erklären kannst.

Ein **„For Time“- Workout** wird in der Regel alleine durchgeführt. Der/die Sportler/in bekommt ein bestimmtes Workout vorgegeben. Dabei sind die Wiederholungen der Übungen bzw. die Länge der Läufe festgelegt.

Der/die Sportler/in führt das Workout dann auf Zeit (For Time) aus. Es gibt dabei keine Zeitvorgabe. Das Workout ist dann beendet, wenn der/die Sportler/in das Workout absolviert hat. Je schneller die Zeit, desto besser.

Da das Workout meistens nicht ohne Pause absolviert werden kann, kann der/die Sportlerin jederzeit eine kurze Pause einlegen, um durchzuatmen und Kraft zu sammeln, bevor er/sie da weiter macht wo er/sie aufgehört hat.

Notizen und Beispielworkout:

HYROX School PFT

Physical Fitness Test



For Time

- 400m run
- 10m Burpee Broad Jumps
- 20 stationary Lunges*
- 20 Squat Sitdowns**
- 400m run

Datum PFT1: _____	Datum PFT2: _____
----------------------	----------------------

Vor- und Nachname	Zeit PFT 1	Zeit PFT 2

* 10 pro Seite

** Kurzer Kontakt zur Bank

HYROX Running Lauftagebuch



Name und Klasse: _____

Aufgabe: Gehe in den nächsten vier Wochen mindestens 1x pro Woche laufen und dokumentiere deine Läufe in der Tabelle. Probiere beide Ausdauertrainingsmethoden (Dauermethode und Intervallmethode) mindestens 1x aus!

Dauermethode:

Bei der Dauermethode läuft man eine bestimmte Strecke in einem **gleichmäßigen Tempo ohne Pause**. Es liegt also eine dauerhafte Belastung vor, die man über einen längeren Zeitraum halten kann.

Beispiele:

Je nach Leistungsniveau kann man aus folgenden Läufen auswählen:

- 20 Minuten Dauerlauf
- 5km Lauf
- 10 Minuten Dauerlauf
- 8 oder mehr Runden um den Sportplatz
- 45 Minuten Dauerlauf
- 4km schnelles Gehen
- 8 km Lauf
- 15 Minuten Waldlauf
- Eigenen Laufvariationen möglich

Intervallmethode:

Bei der Intervallmethode wechselt man immer wieder zwischen **Läufen mit relativ hohem Tempo, die immer wieder durch Pausen unterbrochen werden**. Das Tempo der Läufe sollte so hoch sein, dass man sie nicht über einen langen Zeitraum halten kann!

Beispiele:

Je nach Leistungsniveau kann man aus folgenden Läufen auswählen:

- 4x 5 Minuten laufen (2 Min. Gehpause)
- 4x 1km (3 Min Gehpause zwischen den km)
- 6x 400m (400m = eine Runde um den Sportplatz: 3 Minuten Pause)
- 10x 100m Sprints (2-3 Min Pause zwischen den Sprints)
- 6x 3 Minuten zügig laufen (1 Min. Pause)
- Eigenen Laufvariationen möglich

Lauf Nr.	Datum	Dauer- oder Intervallmethode?	Distanz (falls bekannt)	Zeit:	Notizen:
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Tipp:

Zeiche deine Läufe mit einer Fitnessuhr oder deinem Smartphone auf. Im jeweiligen Store gibt es eine Menge guter „Lauf-Apps“ (Beispiele: „Adidas running“, „Runkeeper“, „Pumatrac“,