

Ausdauer Trainingsplan

Aufgabe: Erstellt einen Trainingsplan für die nächsten drei Wochen! Die einzelnen Einheiten sollen so geplant sein, dass ihr sie gemeinsam während des Sportunterrichts der nächsten Wochen durchführen könnt. Wenn ihr wollt, könnt ihr eine weitere Einheit planen, die ihr in der Freizeit durchführt.

SprinterAufgabe: Wenn eurer Trainingsplan steht, plant beispielhafte Aufwärm-Programme, die ihr vor eurer Trainingseinheit durchführen könnt.

Beispielhafte Trainingseinheiten:

Dauermethode:

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:

Beispiele:

Je nach Leistungsniveau kann man aus folgenden Läufen auswählen:

- 4x 5 Minuten laufen (2 Min. Gehpause)
- 4x 1km (3 Min Gehpause)
- 6x 400m (400m = eine Runde um den Sportplatz: 3 Minuten Pause)
- 10x 100m Sprints (2-3 Min Pause zwischen den Sprints)
- 3x800m (2 Min. Pause)
- Eigenen Laufvariationen möglich

Beispielhafte Trainingsplan:

Trainingswoche 1			
Nr.	Inhalt des Trainings	Borg-Skala	Trainingsmethode
1	40 Minuten lockerer Dauerlauf mit Gehpausen	11-13	Dauermethode
2	4x 5 Minuten zügiges Laufen	12-15	Extensive Intervallmethode
3	10x 200m Sprints (2-3 Min Pause zwischen den Sprints)	15-17	Intensive Intervallmethode

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“,

Ausdauer Trainingsplan

Namen: _____

Unser Trainingsplan:

Trainingswoche 1			
Nr.	Inhalt des Trainings	Borg-Skala	Trainingsmethode
1			
2			
3			

Trainingswoche 2			
Nr.	Inhalt des Trainings	Borg-Skala	Trainingsmethode

Trainingswoche 3			
Nr.	Inhalt des Trainings	Borg-Skala	Trainingsmethode