

# Ausdauertraining



## Definition: Ausdauer

Unter Ausdauer versteht man die **psychische und physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit** des Sportlers. Sie schließt die **Erholungsfähigkeit** mit ein.



## Ausdauer bietet den Sportlern folgende Vorteile:

- Sie können die gewählte Belastungsintensität sehr lange aufrechterhalten.
- Die Verluste der Belastungsintensität werden so gering wie möglich gehalten.
- Die sportliche Technik und das taktische Verhalten können über längere Zeit stabilisiert werden.
- Die Konzentrationsfähigkeit kann lange gewährleistet werden.



## Sport ist Gesund!

Zwischen der Gesundheit und der sportliche Aktivität eines Menschen existiert ein nachweisbarer Zusammenhang.

## Anpassungserscheinungen

- Vergrößerung des Herzens (Schlag und Herzminutenvolumen nehmen zu)
- Abnahme der Herzfrequenz in Ruhe (Trainingsbradykardie)
- Verzögerung der Übersäuerung des Körpers
- Positive Effekte auf die Blutviskosität, Blutdruck, (Lungen-) Durchblutung, Sauerstoffversorgung und die Atemhilfsmuskulatur
- Leistungsfähigkeit des gesamten Herzkreislaufsystems wird erhöht
- Ökonomisierung der Energiebereitstellung in der Muskulatur
- Stärkung des Immunsystems
- Positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden
- Fettverbrennung

Bild nicht gefunden oder fehlerhaft

## Bedeutung der Grundlagenausdauer

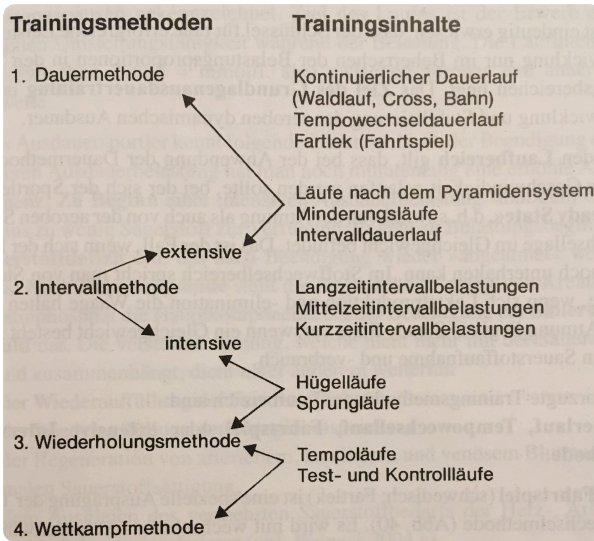
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Optimierung der Erholungsfähigkeit
- Minimierung von Verletzungen,
- Steigerung der psychischen Belastbarkeit
- konstant hohe Reaktions- und Handlungsschnelligkeit
- Verringerung technischer Fehlleistungen
- Vermeidung ermüdungsbedingter taktischer Fehlverhaltensweisen
- stabilere Gesundheit, d.h. weniger banale Infekte
- präventive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und Bewegungsmangelkrankheiten im Gesundheitssport



## Basis für alles!

Eine gute Ausdauer gilt als Grundlage für alle anderen Sportarten.

# Ausdauertrainingsmethoden

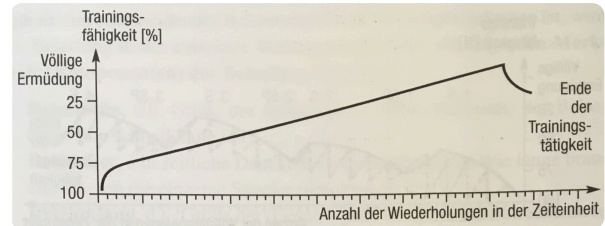


## Bevorzugte Trainingsmethoden

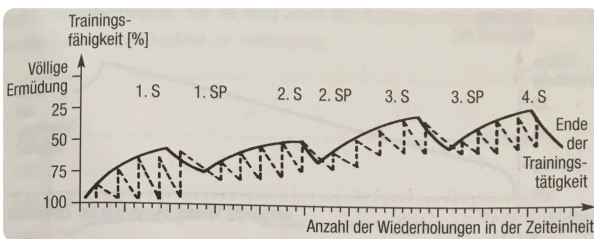
- Dauerlauf
- Tempowechsellauf
- Fahrtspiel
- extensive Intervallmethode

**💡 Fahrtspiel (Tempowechselmethode)**  
Wechslende Laufgeschwindigkeit auf unterschiedlich langen Strecken ohne Pausen (Tempo richtet sich nach dem subjektiven Belastungsempfinden)

**💡 Dauermethode**  
Üben mit ununterbrochener Belastung (ohne Pausen) mit sehr lang dauernden Belastungen mit niedriger Intensität (30-50% der max. Leistungsfähigkeit)



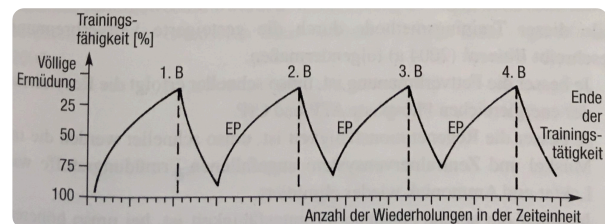
Dauermethode



Extensive Intervallmethode

**💡 Extensive Intervallmethode**  
Üben mit mittellangen, unterbrochenen Belastungen (kurze Pausen ohne vollständige Erholung) mit niedriger bis mittlerer Intensität (50-70% der max. Leistungsfähigkeit)

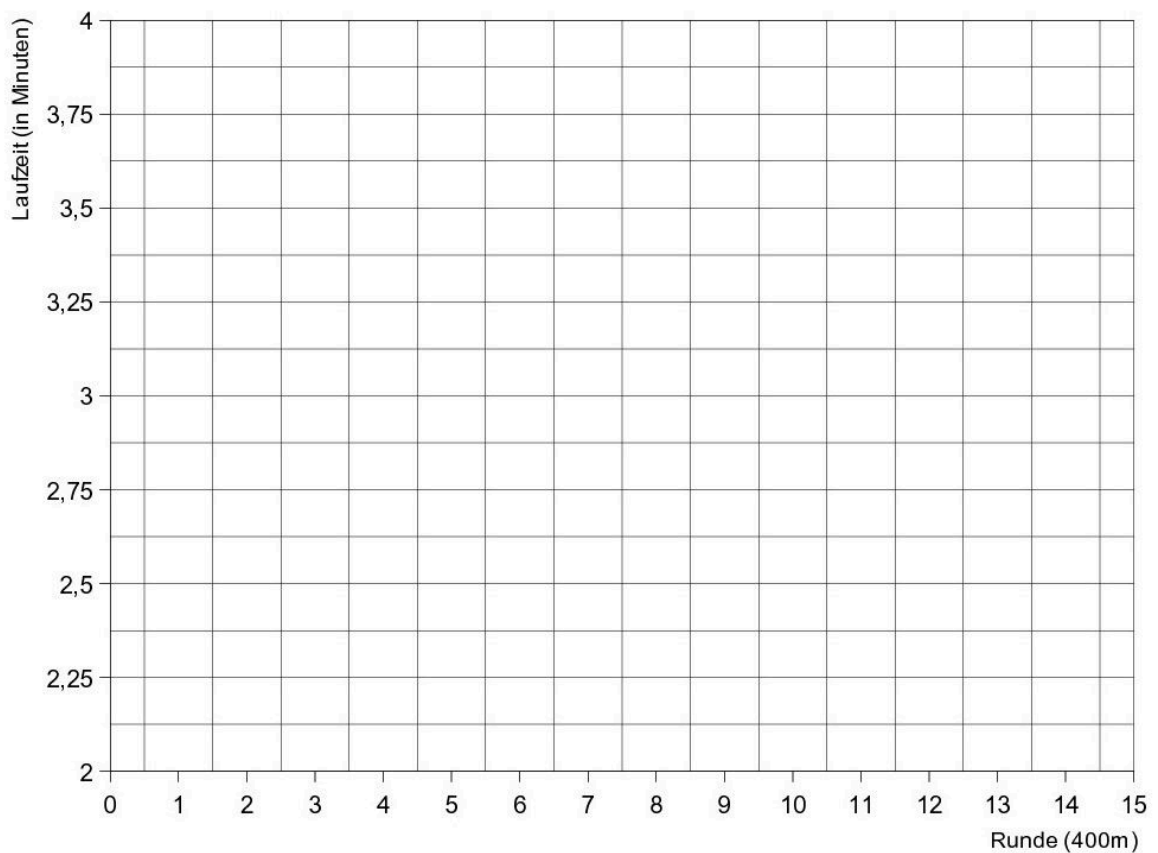
**💡 Wiederholungsmethode**  
Üben mit sehr starken, kurzen Belastungen und wenigen Wiederholungen über eine sehr kurze Distanz mit nahezu vollständigen Erholungspausen



Wiederholungsmethode

## Trainingstabelle

	Gesamtzeit	Rundenzeit
400m		
800m		
1200m		
1600m		
2000m		
2400m		
2800m		
3200m		
4000m		
4400m		
4800m		
5200m		



## Herbstlauf (40min)

### EF Mädchen

km	min/km	min/400m	Note
7,5	05:20	02:08	1+
7	05:42	02:17	1
6,75	05:55	02:22	1-
6,5	06:09	02:28	2+
6,25	06:24	02:34	2
6	06:40	02:40	2-
5,75	06:57	02:47	3+
5,5	07:16	02:54	3
5,25	07:37	03:03	3-
5	08:00	03:12	4+
4,75	08:25	03:22	4
4,5	08:53	03:33	4-
4,25	09:24	03:46	5+
4	10:00	04:00	5

### EF Jungen

km	min/km	min/400m	Note
8,25	04:50	01:56	1+
7,75	05:09	02:04	1
7,5	05:20	02:08	1-
7,25	05:31	02:12	2+
7	05:42	02:17	2
6,75	05:55	02:22	2-
6,5	06:09	02:28	3+
6,25	06:24	02:34	3
6	06:40	02:40	3-
5,75	06:57	02:47	4+
5,5	07:16	02:54	4
5,25	07:37	03:03	4-
5	08:00	03:12	5+
4,75	08:25	03:22	5

km	min/km	min/400m	Note
8,0	05:00	02:00	1+
7,5	05:20	02:08	1+
7	05:42	02:17	1
6,75	05:55	02:22	1-
6,5	06:09	02:28	2+
6,4	06:15	02:30	02
6,25	06:24	02:34	2
6	06:40	02:40	2-
5,75	06:57	02:47	3+
5,5	07:16	02:54	3
5,25	07:37	03:03	3-
5	08:00	03:12	4+
4,8	08:20	03:20	4
4,75	08:25	03:22	4
4,5	08:53	03:33	4-
4,25	09:24	03:46	5+
4	10:00	04:00	5

km	min/km	min/400m	Note
8,25	04:50	01:56	1+
8,0	05:00	02:00	1+
7,75	05:09	02:04	1
7,5	05:20	02:08	1-
7,25	05:31	02:12	2+
7	05:42	02:17	2
6,75	05:55	02:22	2-
6,5	06:09	02:28	3+
6,4	06:15	02:30	02
6,25	06:24	02:34	3
6	06:40	02:40	3-
5,75	06:57	02:47	4+
5,5	07:16	02:54	4
5,25	07:37	03:03	4-
5	08:00	03:12	5+
4,8	08:20	03:20	4
4,75	08:25	03:22	5