

Bei jedem sportlichen Training haben die sogenannten **Belastungsmerkmale** eine entscheidende Bedeutung. Egal, ob du deine **Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit oder Ausdauer** verbessern möchtest, immer braucht es eine genauere Betrachtung und trainingsspezifische Umsetzung der Belastungsmerkmale, um deine **Ziele** auch tatsächlich zu erreichen.

Belastungsmerkmale	Beschreibung	Beschreibungsmerkmale
Belastungsintensität	Anstrengungsgrad; Art und Weise der Ausführung	Geschwindigkeiten in Zeit, Herzfrequenzen, Laktatwerte im Blut; kg, Watt,
Belastungsumfang	Der Belastungsumfang beschreibt die Gesamtmenge der Belastungsreize.	km, kg; Anzahl der Wiederholungen; Stunden, Minuten
Belastungsdauer	Zeit der Belastungseinwirkung einer Übung (Übungsfolge)	Sek., Minuten, Stunden
Belastungsdichte	Gibt die zeitliche Aufeinanderfolge von Belastungen an und beschreibt das Verhältnis von Belastung und Erholung. Sie kennzeichnet somit das Zeitintervall zwischen zwei Belastungen.	Zeitintervalle zwischen den Einzelbelastungen; Verhältnis von Belastungs- und Erholungszeit

Beispiel für die extensive Dauermethode

Für die bereits kennengelernte **extensive Dauermethode** konnten wir festhalten, dass das Ziel insbesondere bei der Fettverbrennung und der Verbesserung der Grundlagenausdauer 1 liegt. Es wird mit einer **leichten bis mittleren Intensität** (60 - 70 % der maximalen Leistungsfähigkeit), aber mit **hohen Zeitumfängen** (30 Minuten - mehrere Stunden) trainiert.

Das extensive Ausdauertraining wird auch **aerobes Training** genannt, da die Muskulatur über den Fettstoffwechsel unter Verwendung von Sauerstoff (aerob) arbeitet.

Trainiert man nur mit dieser Methode werden **lange Distanzen gut bewältigt werden**, da der Stoffwechsel effizient arbeitet und Kohlenhydratspeicher der Muskulatur nur langsam entleert werden. Nachteilig ist jedoch, dass **hohe Intensitäten** wie beispielsweise ein Endspurt **nicht realisiert** werden können.

Auf die Belastungsmerkmale angewendet ergibt sich somit folgendes:

Belastungsintensität: 60 - 70 % der maximalen Herzfrequenz

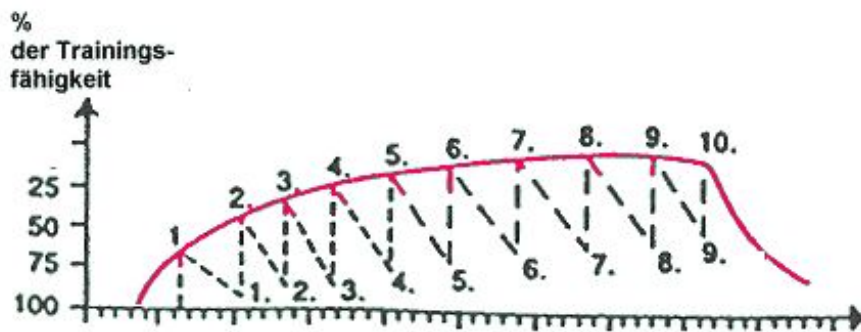
Belastungsumfang: wenige Kilometer - sehr lange Distanzen

Belastungsdauer: 30 Minuten - mehrere Stunden

Belastungsdichte: durchgehende, gleichmäßige Belastung

Ihr werdet euch sicherlich noch an den "Stern-Orientierungslauf" erinnern, mit dem wir die **extensive Intervallmethode** eingeführt haben.

Die folgende Grafik verdeutlicht, wie die Belastung der Intervallmethode auszusehen hat.



Intervallmethode nach Belastungsintensität und Dauer

- ① Die Intervallmethode unterscheidet sich von der Dauermethode insbesondere in der **Belastungsdichte**. Die anderen Belastungsmerkmale ändern sich jedoch ebenfalls. Trage in der unteren Tabelle ein, wie sich die Belastungsmerkmale der **extensiven und intensiven Dauermethode** gestalten.

Nutze für zusätzliche Informationen den QR-Code



	Extensive Intervallmethode	Intensive Intervallmethode
Belastungsintensität		
Belastungsumfang	Wertetabelle	
Belastungsdauer	Das Koordinatensystem	
4.	Zuordnungsarten	
5.	Berechnungen	