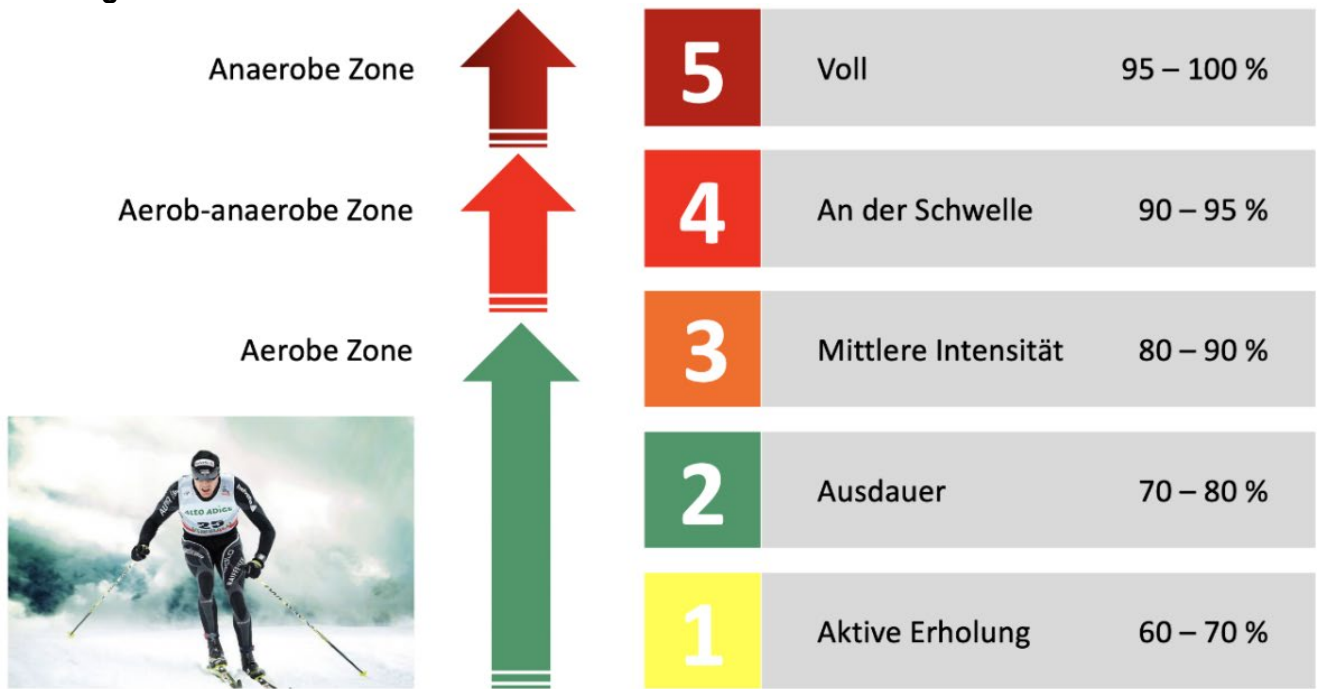


Ausdauertraining Hike & Fly

Intensitäten

Erklärung Intensitäten



Verteilung Intensitäten

PRO



AN DER SCHWELLE UND DARÜBER

Intensität 4 und Intensität 5

20%

“FORBIDDEN” ZONE

Intensität 3

10%

(GRUNDLAGEN-) AUSDAUER

Intensität 1 und Intensität 2

70%

“AMATEUR”



AN DER SCHWELLE UND DARÜBER

Intensität 4 und Intensität 5

10%

“FORBIDDEN” ZONE

Intensität 3

50%

(GRUNDLAGEN-) AUSDAUER

Intensität 1 und Intensität 2

40%

Der „Amateur“ trainiert meist viel zu viel in Intensität 3, also in der „forbidden zone“. Wir sind jedoch keine Amateure und orientieren uns an den „Pro“!

Trainingsmethoden

Extensive Dauermethode

Beschreibung

Kontinuierliche Belastung über längere Zeit mit tiefer Intensität. Variiert die Intensität während der Belastung sprechen wir von „variabler Dauermethode“ oder „Fahrtspiel“.

Wichtigste Trainingsform beim Ausdauertraining. Ca. 80% aller Ausdauertrainings sollen mit dieser Methode trainiert. Verbesserung und Ökonomisierung des Herz- Kreislaufsystems.

Intensität 1-2

Gesamtdauer 60 min. und mehr

Trainingsbeispiele: Hike & Fly und alternative Sportarten über mehrere Stunden.

Intensive Dauermethode **Diese Methode weglassen, diesen Bereich meiden!**

Dauermethode mit hoher Intensität. Verbraucht viel Körpersubstanz, da wir in der sog. „forbidden zone“ trainieren.

Intensität 3

Gesamtdauer 30-90 min.

Trainingsbeispiele kurze Hike & Fly oder alternative Sportarten bis max. 90 Minuten.

Intervallmethode

Klarer Wechsel zwischen tiefer und hoher Intensität. Verbesserung der aerob-anaeroben Kapazität.

Intensität 4-5

Gesamtdauer 45-80 min.

Trainingsbeispiele Immer: Ein- und Auslaufen je mind. 15 min.

Belastung/Pause 10x 2/1 min. oder 5x 5/2 min oder 3x 15/5 min.

Intermittierende Methode

Sehr klarer Wechsel zwischen tiefer und sehr hoher Intensität (aerob-anaerober Stoffwechsel). Ideal um „in Form“ zu kommen.

Intensität 4-5

Gesamtdauer 45-60 min.

Trainingsbeispiele Immer: Ein- und Auslaufen je mind. 15 min.

Belastung/Pause 5x 20/20 sek. bis 10x 60/60 sek. 1-4 Serien

Wiederholungsmethode

Kurze Belastungszeiten, mit langer, vollständiger Erholung.

Intensität 4-5

Gesamtdauer 50-70 min.

Trainingsbeispiele: Immer: Ein- und Auslaufen je mind. 15 min.

Belastung/Pause 5x 30 sek. Pause 4-6 min.

Wettkampfmethode

Progressiv aufbauende Intensität bis zur Wettkampfzielgeschwindigkeit.

Intensität 3-4

Gesamtdauer 45-60 min.

Trainingsbeispiel: 15' | 1-2 10' | 2-3 10' Wettkampfzielgeschwindigkeit (I 3-4), Auslaufen je mind. 15

min.

Tapering Methode

Kurze Belastungszeiten mit sehr hoher Intensität mit folgender längerer Pause. Ideal unmittelbar vor Wettkämpfen. Input primär neuromuskulär und weniger Herz-Kreislauf.

Intensität 5

Gesamtdauer: 45-60 min.

Trainingsbeispiele: Immer: Ein- und Auslaufen je mind. 15 min.

Belastung/Pause 5-10x 10/30 bis 20/60 sek. 2-3 Serien