

Beispieltrainingseinheiten für das Ausdauertraining

Altersbereich U23 und Senioren (Hochleistungstraining)

Trainingsbeispiele Ausdauer - extensive Dauermethode (SB)

U23 / Sen – aerobes Training mit mittlerer Belastungsdauer

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform
Hauptphase	1:00 - 1:30 h	SB (I2)	<ul style="list-style-type: none"> • „lockeres“ Training in einfachem Gelände (z. B. Lauf, Skiroller oder Ski im flachen oder welligem Gelände)
Ausklang	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Dehnen, jeder Sportler macht eine Übung vor • alternativ: Spiel zum Abschluss
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Das Training im SB soll eine entsprechende Qualität sowohl in der Bewegungskörperausführung als auch in der Geschwindigkeit haben. • Das bedeutet, dass die Geschwindigkeit so gewählt wird, dass ein Laufschriff mit „sauberer Technik“ gelaufen werden kann. Zu langsames Laufen lässt den Sportler in ein „Traben“ verfallen, was gleichzeitig die Qualität der gelaufenen Technik hemmt. • Unter Einhaltung des aeroben Stoffwechsels hat dieses Training zügigen Charakter. • Im Seniorenbereich können diese Einheiten mit den TM Roller und Ski auch bis zu 2:00 h dauern. 		

U23 / Sen – aerobes Training mit langer Belastungsdauer

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Hauptphase	1:30 - 2:30 h	SB (I1)	<ul style="list-style-type: none"> • Training in kopiertem Gelände (z.B. Lauf, Skiroller oder Ski)
Ausklang	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Einheit kann direkt mit dem lockeren Loslaufen begonnen werden. • Für eine derartige Einheit ist eine selbständige Durchführung des Sportlers anzustreben. • Das Ziel ist es, die gesamte Zeit im niedrigen Intensitätsbereich (SB 1) zu absolvieren. Dafür ist es zwingend erforderlich, das Herz-Kreislauf-System in steilen Geländeabschnitten nicht zu stark zu belasten. Daher ist das Gehen an diesen Stellen völlig legitim. • Gleichzeitig kann die selbständige Durchführung einer solchen Einheit genutzt werden, um die Trainingssteuerung anhand der Herzfrequenz (Pulsuhr) kennenzulernen/zu optimieren. • Im Seniorenbereich können diese Einheiten mit den TM Roller und Ski auch bis zu 3:00 h dauern. 		

U23 / Sen – aerobes Training „Sportarten-Tour“

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Hauptphase	2:30 - 4:00 h	SB 1	Kombination von verschiedenen Trainingsmitteln <ul style="list-style-type: none"> • mit dem Rad zum See/Talsperre • Kajak-Tour • Crosslauf zurück
Ausklang	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Der Trainer kann an markanten Punkten zugegen sein und die Sportler verpflegen. • Das Ziel ist es, die gesamte Zeit im niedrigen Intensitätsbereich (SB 1) zu absolvieren, also ruhiges Tempo in allen Bewegungsformen anzustreben. Es geht für die Sportler nicht darum, wer als erster irgendwo ankommt, vielmehr darum, die Gruppendynamik zu stärken. • Der Wechsel der Bewegungsformen eignet sich wunderbar für ein langes Ausdauertraining, da somit die Gefahr der Überbelastung des Stütz- und Bewegungsapparates reduziert und einer Bewegungsmonotonie vorgebeugt wird. 		

U23 / Sen – „Lang-Tour“

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Hauptphase	2:30 - 4:00 h	SB 1	<ul style="list-style-type: none"> • z.B. Berglauf mit Stöcken (je nach Gelände Laufen, Laufen mit Stöcken oder Skigang). • z.B. Roller – große Runde durch die Region. • z.B. Ski – große Runden in regionalen Loipennetzen (incl. Nutzung von leichten Alpinabfahrten).
Ausklang	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Das Ziel ist es, die gesamte Zeit im niedrigen Intensitätsbereich (SB 1) zu absolvieren, also ruhiges Tempo in allen Bewegungsformen anzustreben. Es geht für die Sportler nicht darum, wer als erster irgendwo ankommt, vielmehr darum, die Gruppendynamik zu stärken. 		

U23 / Sen – „Fahrtspiel“ in mittlerer Intensität – Dauermethode mit extensiven und intensiven Anteilen

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder Sprünge (z.B. 5 x 10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe (2:00 min - 3:00 min) von SB 1 ins SB 2, danach kurze Dehnung
Hauptphase	1:00 - 1:30 h	SB 2/EB	<ul style="list-style-type: none"> Fahrtspiel im kupierten Gelände (natürliches Intervall) Ausgehend von einer Beanspruchung die sich am SB orientiert, wird durch mehrere Abschnitte mit unterschiedlichstem Charakter sowohl in der Ebene als auch im Anstieg: <ul style="list-style-type: none"> Steigerungsläufe bis zu 1 min mehrere kurze Sprints kurze Schrittsprungserie (Cross) Frequenz- und Impulswechsel Tempolaufabschnitte bis max. 3 min ein gewünschter Wechsel der Intensität provoziert. Unregelmäßiges Spiel mit dem Tempo und dem Anstrengungsgrad.
Ausklang	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> lockeres Auslaufen (ca. 10 min) gemeinsames Dehnen, jeder Sportler macht eine Übung vor (ca. 20 min)
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> Die Einheit kann in der Gruppe oder selbstständig durchgeführt werden Der Sportler entscheidet dabei nach Belieben über die Variationen der Belastungen Ziel ist es nach den intensiveren Abschnitten unverzüglich wieder im SB-Tempo weiter zu laufen und somit die Erholungsfähigkeit ohne wirkliche Pausengestaltung zu verbessern. Diese Trainingsform eignet sich hervorragend in der Vorbereitungsperiode I und II als Vorbereitung zukünftiger Wettkampfanforderungen und schult besonders die Regulation von Regenerationsmechanismen.. 		

Trainingsbeispiele Ausdauer - intensive Dauermethode (EB)

U23 / Sen – „lange Intervalle“ in mittlerer Intensität

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder kurze Sprünge (z. B. 5 x 10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe über 1:30 min - 2:00 min von SB ins (untere) EB, danach kurze Dehnung
Hauptphase	0:50 - 1:15 h	EB (I3)	<p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 x 25:00 - 30:00 min 3 x 20:00 - 25:00 min 4 x 12:30 - 18:00 min im mittelschnellen Tempo dazwischen 2:00 min Pause, Trinken, lockeres Traben
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> gemeinsames Auslaufen und Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> Die Geschwindigkeit sollte so gewählt werden, dass die Belastung im Bereich eines niedrigen EB liegt. Zielstellung ist, dass alle Wiederholungen in gleichschnellem Tempo absolviert werden. Oftmals wird im EB zu schnell gelaufen! Umschreibung wie: „zügiges“, „flottes“ oder „flüssiges Tempo“ können helfen das richtige Tempo zu finden. Die Pause ist hierbei relativ kurz gewählt→daher trägt die Einheit den Charakter einer verschleierten intensiven Dauermethode. 		

U23 / Sen – „schnelles Training“ in mittlerer Intensität

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder kurze Sprünge (z. B. 5 x 10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe über 1:30 min - 2:00 min von SB ins (untere) EB, danach kurze Dehnung
Hauptphase	0:50 - 1:20 h	EB (I3)	<ul style="list-style-type: none"> • Je nach Gelände 12 - 18km „schneller Crosslauf“. • Je nach Gelände (Roller auf der Rollerbahn) 18 – 30km • Je nach Gelände (Ski) 15 – 25 km
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Auslaufen und Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Obwohl die Bezeichnung „schneller Crosslauf“ das Laufen in Wettkampfgeschwindigkeit vermuten lässt, sollte die Geschwindigkeit hier ein normales EB sein“ • Diese Form des Trainings kann auch als Berglauf/Laufen bergauf (auch mit Stöcken) realisiert werden. Entsprechend sind die Widerstände deutlich höher und somit die Charakter der Einheit klar Richtung Kraftausdauer orientiert. 		

U23 / Sen – „Fahrtspiel“ in hoher Intensität – Dauermethode mit intensiven und hochintensiven Anteilen

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder Sprünge (z. B. 5 x 10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe (2:00 min - 3:00 min) von SB 1 ins SB 2, danach kurze Dehnung
Hauptphase	0:45 - 1:00 h	EB/GB	<p>Beispiele:</p> <p>a. Fahrtspiel im kupierten Gelände (natürliches Intervall) Ausgehend von einer Beanspruchung die sich am EB orientiert, wird durch mehrere Abschnitte mit unterschiedlichstem Charakter sowohl in der Ebene als auch im Anstieg:</p> <ul style="list-style-type: none"> Steigerungsläufe bis zu 1 min mehrere Sprints (Cross ca. 70 - 100 m, Ski/Roller ca. 150 - 200m) Frequenz- und Impulswechsel Tempolaufabschnitte bis max. 2 min <p>ein gewünschter Wechsel der Intensität provoziert. Unregelmäßiges Spiel mit dem Tempo und dem Anstrengungsgrad.</p> <p>b. Schrittsprünge auf einer Schrittsprungrunde (Cross-Imitation) Durch die Charakteristik des Geländes ergibt sich ebenfalls der natürliche Intervallcharakter durch den ständigen Wechsel von Schrittsprung- und Laufpassagen.</p>
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> lockeres Auslaufen (ca. 20 min) gemeinsames Dehnen, jeder Sportler macht eine Übung vor (ca. 10 min)

Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Einheiten können in der Gruppe oder selbstständig durchgeführt werden. • Ziel ist es jeweils nach den hochintensiveren Abschnitten im GB wieder im EB-Tempo weiter zu laufen. • Bei Beispiel (a) kann der Sportler selbst entscheiden welche Variationen der Belastungen er wählt bzw. es wird vom Trainer vorgegeben. • Bei Beispiel (b) ergeben sich die Belastungswechsel aus dem Gelände (Berg → Schrittsprung, Flach → Lauf). • Diese Trainingsformen eignen sich hervorragend in der Vorbereitungsperiode III und WP als Simulation der Wettkampfanforderungen und schult die spezifischen Regenerationsmechanismen bei hohen und hochintensiven Belastungen.
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Trainingsbeispiele Ausdauer - extensive Intervallmethode (EB)

U23 / Sen – Intervalle in mittlerer Intensität – Variante 1

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> • Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder Sprünge (z. B. 5 x 10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe (1:00 min - 2:00 min) von SB ins EB, danach kurze Dehnung
Hauptphase	Zeit im EB: 0:50 - 1:00 h Gesamtzeit: 1:00 - 1:25 h	EB (I4)	Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • 5 x 10 min bis • 8 x 8:00 min • Dazwischen 2:00 – 3:00 min KB Pause im lockeren Laufen
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Auslaufen und Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Durch die Länge der Intervalle kann das Tempo deutlich höher gestaltet werden als bei intensivem Training in der Dauermethode bei gleichzeitiger Einhaltung des Intensitätsbereiches. • Je nach Zielstellung ist sowohl Belastungsdauer, als auch Pausendauer vom Trainer zu wählen. 		

U23 / Sen – Intervalle in mittlerer Intensität – Variante 2

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder Sprünge (z. B. 5 x 10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe (1:00 min - 2:00 min) von SB ins EB, danach kurze Dehnung
Hauptphase	Zeit im EB: 0:45 - 1:00 h Gesamtzeit: 1:00 - 1:25 h	EB (I4)	Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> 6 x 8:00 min bis 12 x 5:00 min Dazwischen „lohnende Pause“¹ bis max. 2:00 min KB Pause im lockeren Laufen
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> gemeinsames Auslaufen und Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> Durch die Länge der Intervalle kann das Tempo deutlich höher gestaltet werden als bei Variante 1 bei gleichzeitiger Einhaltung des Intensitätsbereiches. Je nach Zielstellung ist sowohl Belastungsdauer, als auch Pausendauer vom Trainer zu wählen. Bei Verkürzung der Pausendauer auf „lohnende Pause“ verändert sich die Belastung für das Herz-Kreislauf-System zu einer nahezu durchgängigen Belastung. 		

¹ Die nächste Belastung beginnt, sobald die Herzfrequenz 120 Schläge/min erreicht hat.

Trainingsbeispiele Ausdauer - intensive Intervallmethode (GB)

U23 / Sen – Intervalle in hoher Intensität

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder Sprünge (z. B. 5 x 10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe (1:00 - 2:00 min) von SB ins EB oder eine längere EB-Belastung (6:00 – 8:00 min) danach kurze Dehnung
Hauptphase	Zeit im GB: 0:25 - 0:40 h Gesamtzeit: 0:55 - 1:10 h	GB (I5)	Beispiele: <ul style="list-style-type: none"> 8 x 4:00 - 5:00 min Pause 3:00 min 2 x 6 x 3:00 min Pause 3:00 min, Serienpause 5 min beides in lockerem Laufen (KB) 4 x 4 x 2:00 min Pause 2:00 min, Serienpause 5 min beides in lockerem Laufen (KB)
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> gemeinsames Auslaufen und Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> Durch die Kürze der Intervalle kann das Tempo deutlich höher (bis WK Tempo Sprint) als bei extensiven Intervallen gestaltet werden, bei gleichzeitiger Einhaltung des Intensitätsbereiches. 		

Trainingsbeispiele Ausdauer – Wiederholungsmethode (GB)

U23 / Sen – Intervalle in hoher Intensität

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	ca. 0:20 h		<ul style="list-style-type: none"> Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder Sprünge (z. B. 5 x 10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe (1:00 - 2:00 min) von SB ins EB oder eine längere EB-Belastung (6:00 – 8:00 min) danach kurze Dehnung
Hauptphase	Zeit im GB: 0:12 - 0:16 h Gesamtzeit: Ca. 1:00 h	GB (I5)	<ul style="list-style-type: none"> 4 x 3:00 min - 4:00 min Dazwischen 15:00 min lockeres Laufen im KB
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> gemeinsames Auslaufen und Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> Ziel dieser Einheit ist es, in Anlehnung an das Sprintformat 4 Belastungen mit gleich hoher Intensität in bestmöglicher Qualität zu absolvieren. Die lange Pause soll dabei eine nahezu vollständige Erholung sicherstellen. 		