

Meine Ausdauer verbessern

8 Wochen (Mo, 06.04. – So, 31.05.2020) regelmäßig trainieren

Ziel: Erreichen der vorgenommenen Distanz von m /Note
im 12–Minuten–Lauf

	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
12'-Lauf	2600	2450	2300	2150	2000	1900	1800	1700	1600	1400	1200

Trainingstipps

- Wenn möglich bei jeder Witterung trainieren
- In Kleingruppen (höchstens 2er Gruppe und social distancing) läuft es sich leichter
- Ernährung beachten (Essen und Trinken)
- Regelmäßigkeit und Geduld führen zum Erfolg
- 2-4 Trainings pro Woche → **mindestens 12 x 12-Minutenlauf in der vorgegebenen Zeitperiode!**
- Kontrolle Gewicht und Puls (nach 3 Min Erholungszeit sollte der Puls wieder unter 120 Schlägen/Min sein)
- Rhythmisch und tief atmen, wenn möglich durch Nase einatmen und Luft aktiv durch Mund auspressen
- Vor dem Training ein Warm-up, nach dem Training regenerieren (mobilisieren, dehnen, massieren, heißes Bad)
- Ausdauer kann mit jeder Sportart (z.B. Schwimmen, Inline, Biken), die über eine längere Zeit mit erhöhtem Puls ausgeführt wird, trainiert werden.
- Eine Verbesserung des Laufens erreichst du, wenn du die nächsten 8 Trainingswochen mindestens 50% in dieser Disziplin trainierst.



Trainingsprotokoll

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 15							
KW 16							
KW 17							
KW 18							
KW 19							
KW 20							
KW 21							
KW 22							