

## AUSDAUERSPORT



### WELCHE AUSDAUERSPORTARTEN GIBT ES?

Bekannte Ausdauersportarten sind bspw. Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Walking, Aerobic, Bergsteigen und Wandern. Ausdauersportarten sind ausgezeichnete „Gesundheitssportarten“ und lassen sich im Alltag wunderbar integrieren.

### WARUM IST AUSDAUERSPORT SO WICHTIG?

Regelmäßiges Ausdauertraining ist nicht nur wichtig für das individuelle Wohlbefinden, sondern kann körperliche und psychische Beschwerden sowie insbesondere das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden, vermeiden und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.

### POSITIVE EFFEKTE

- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Bildung von Antikörpern
- ✓ Verbesserte Belüftung und Durchblutung der Lunge
- ✓ Verringerung des Ruhepuls
- ✓ Verbesserte Regulierung des Blutdrucks
- ✓ Vergrößerung des Herzmuskels (= bessere Durchblutung)
- ✓ Erhöhtes Herzschlagvolumen
- ✓ Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Verringerung des LDL-Cholesterins
- ✓ Erhöhung des HDL-Cholesterins
- ✓ Aktive Verbrennung von Kalorien
- ✓ Festigung der Muskelbeschaffenheit
- ✓ Stärkung der Muskulatur
- ✓ Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- ✓ Verbesserte allgemeine Leistungsfähigkeit
- ✓ Verbessertes psychisches und körperliches Wohlbefinden u.v.m.

### TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER:

Wenn Sie ins Training einsteigen und so Ihre Fitness verbessern möchten, können Sie sich gerne an unserem 12-Wochen-Trainingsplan für Einsteiger orientieren. Ziel des Trainings ist es, nach 12 Wochen eine ganze Stunde laufen zu können. Aus sportwissenschaftlicher Sicht sollte ein Ausdauertraining auch immer durch ein begleitendes Krafttraining ergänzt werden, weshalb für das Krafttraining entsprechende Zeiten im Trainingsplan integriert sind. Als Krafttraining gelten beispielsweise Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Liegestütze / Push-Ups, Sit-Ups, Liegestütz-Hock-Strecksprünge / Burpees, ...), Übungen mit einfachen Hilfsmitteln (Medizinball, Thera-Band, ...), Übungen an Krafttrainingsgeräten oder Freihanteltraining.

## ZIELSETZUNG UND KRAFTTRAINING:

Ziel des Trainings ist es, nach 12 Wochen eine ganze Stunde laufen zu können.


### BEGLEITENDES KRAFTTRAINING

mit dem eigenen Körpergewicht: ✓ Liegestütze / Push-Ups ✓ Sit-Ups ✓ Liegestütz-Hock-Strecksprünge / Burpees u.v.m.

Übungen mit einfachen Hilfsmitteln: ✓ Medizinball ✓ Thera-Band u.v.m.

✓ Krafttrainingsgeräte ✓ Freihanteltraining

### BEISPIEL FÜR ABKÜRZUNGEN IM LAUFPLAN:

<b>A</b> Lockerer Walken		<b>D</b> Laufen	
<b>B</b> Zügiges Walken		<b>E</b> Krafttraining	
<b>C</b> Wechsel: Walken (w) / Laufen (l)		Ruhetag	

#### Beispiel Woche 5:

5' B | 20' C: 5x (3' l, 1' w) | 5' D

→ An diesem Tag beginnen Sie mit 5 Minuten


































zügigem Walking (5' B). Dann folgen 5 Runden im Wechsel (20' C: 5x),

in denen Sie erst 3 Minuten walken und dann 1 Minute laufen (3' l, 1' w).

Zum Abschluss laufen Sie noch 5 Minuten (5' D).

Zeitangaben in Minuten

## 12-WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	15' A 	10' E 	15' A 		5' A   5' B	10' E 	5' A   10' B
Woche 2		10' A   10' B	15' E 	5' A   15' B		20' B 	20' E 
Woche 3	10' B   10' C 5x (1' l, 1' w)		10' B   10' C 5x (1' l, 1' w)	15' E 	10' B   15' C 5x (1,5' l, 1' w)		10' B   15' C 6x (1,5' l, 1' w)
Woche 4	15' E 	10' B   18' C 6x (2' l, 1' w)		10' B   18' C 6x (2' l, 1' w)	15' E 	10' B   21' C 6x (2,5' l, 1' w)	
Woche 5	10' B   21' C 6x (2,5' l, 1' w)	15' E 	10' B   21' C 6x (2,5' l, 1' w)		5' B   20' C 5x (3' l, 1' w)   5' D	15' E 	5' B   20' C 5x (3' l, 1' w)   6' D
Woche 6		5' B   20' C 5x (3' l, 1' w)   7' D	15' E 	5' B   20' C 5x (3' l, 1' w)   8' D		5' B   20' C 5x (3' l, 1' w)   9' D	15' E 
Woche 7	5' B   20' C 5x (3' l, 1' w)   10' D		20' C 5x (3' l, 1' w)   15' D	15' E 	20' C 5x (3' l, 1' w)   15' D		20' C 5x (3' l, 1' w)   15' D
Woche 8	15' E 	16' C 4x (3' l, 1' w)   20' D		16' C 4x (3' l, 1' w)   20' D	15' E 	16' C 4x (3' l, 1' w)   20' D	
Woche 9	12' C 3x (3' l, 1' w)   25' D	15' E 	12' C 3x (3' l, 1' w)   25' D		8' C 2x (3' l, 1' w)   30' D	15' E 	8' C 2x (3' l, 1' w)   30' D
Woche 10		40' D 	15' E 	40' D 		45' D 	15' E 
Woche 11	25' D 		50' D 	15' E 	50' D 		55' D 
Woche 12	20' E 	55' D 		55' D 	20' E 		60' D 