

Ausdauertraining: Möglichkeiten für die Qualivorbereitung im Sport oder zum Fitbleiben ohne Sportunterricht

Dauermethode ca. 20 bis 30 Minuten oder länger ☺

Laufe allein oder mit der Familie. Die Laufgeschwindigkeit ist niedrig und eher gemütlich und meist immer gleich. Währenddessen könntet ihr ein Spiel spielen. Dies gewährleistet Abwechslung und Spaß und sorgt durch das Reden gleichzeitig dafür, dass ihr nicht zu schnell werdet.

Beispiele:

- Wer bin ich?
- Ich sehe was, was du nicht siehst!
- Black Stories
- Ich packe meine Koffer
-

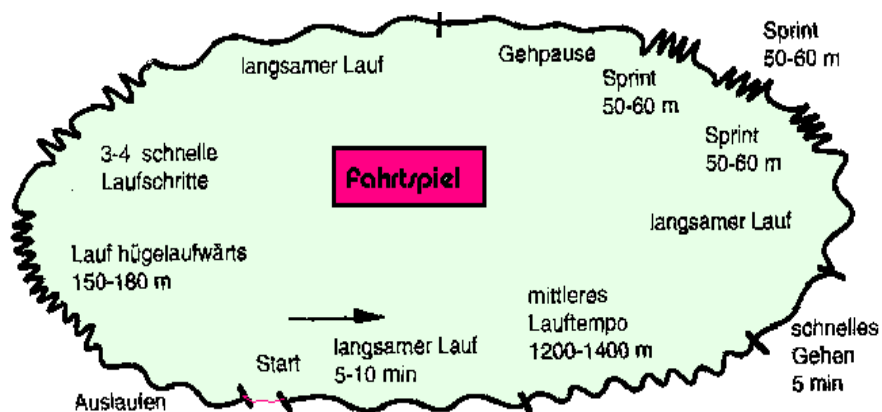
Wenn ihr das 1 bis 2 Mal die Woche machen könnt, oder einen großen schnellen Spaziergang (ca. 60 min.), falls eure Familie sonst nicht mitzieht, steigert ihr eure allgemeine Ausdauer.

Wollt ihr im Quali den 800 Meter Lauf machen, dann solltet ihr gegen Ende das Tempo für 4-5 Minuten deutlich steigern und dann wieder locker weitergehen oder auslaufen.

Intervallmethode

ca. 20 bis 45 Minuten je nach Lust und Laune ☺

Dieses Intervalltraining ist für das Training des 800 Meterlaufs oder für den Sprint geeignet. Über verschieden lange Zeitabschnitte wird das Tempo (vom Gehen hin zum Sprint) variiert, unterschiedliche Geländebedingungen können in der Intensitätsgestaltung berücksichtigt werden (falls ihr so ein Gelände vor der Haustür habt). Diese Art von Training kann man auch als „Fahrtspiel“ bezeichnen. Zwei Mal die Woche wäre wichtig!



Die Skizze soll als Anregung dienen. Wichtig dabei ist das langsame Einlaufen und Auslaufen.

Tragt eure Trainings in das Trainingsprotokoll ein, so könnt ihr euch motivieren. Ich schau sie mir dann in unserer ersten Sportstunde an.

Viel Spaß dabei und ganz liebe Grüße aus Landsberg am Lech von eurer Sportlehrerin ☺

