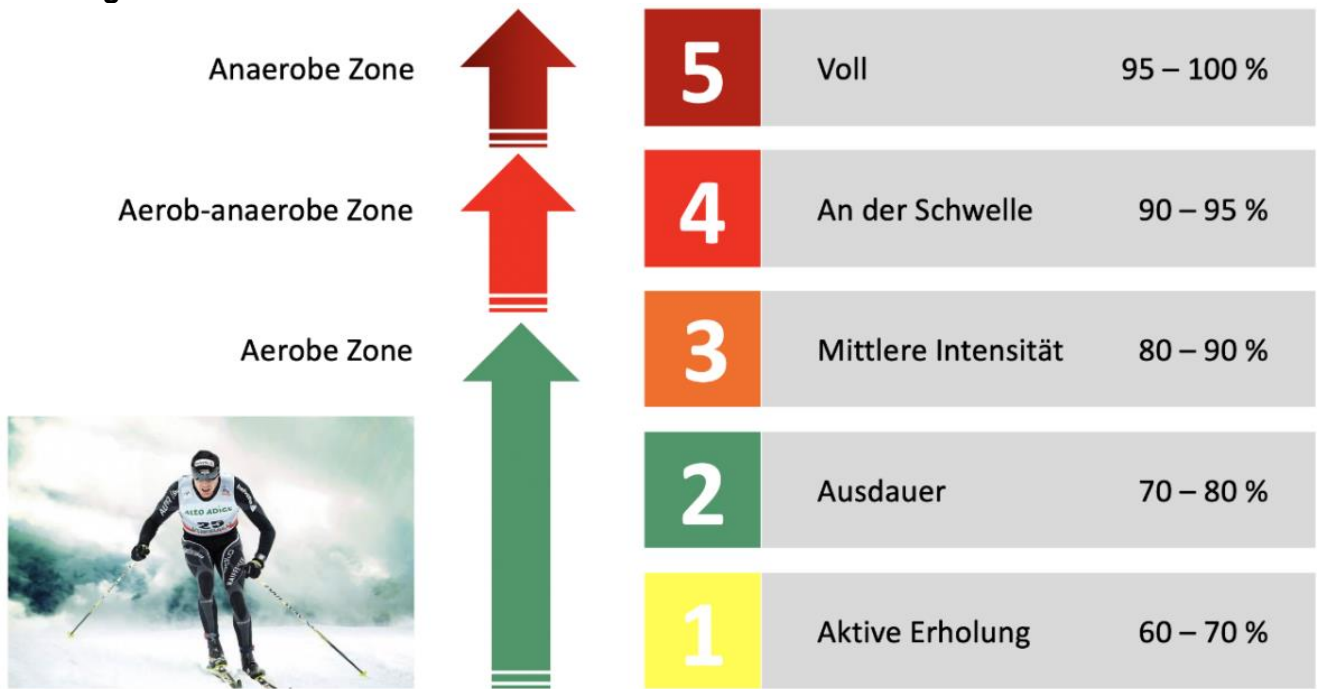


Ausdauertraining Hike & Fly

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

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

Intensität 3

Gesamtdauer 30-90 min.

Trainingsbeispiele: eher 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 2/2 min. oder 5x 5/5 min oder 3x 15/10 min.

Intermittierende Methode

Sehr klarer Wechsel zwischen tiefer und sehr hoher Intensität. Ideal um „in Form“ zu kommen.

Intensität 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

Tapering Methode

Kurze Belastungszeiten mit sehr hoher Intensität mit folgender längerer Pause. Ideal unmittelbar vor Wettkämpfen. Primär neuromuskulärer und weniger Herz-Kreislaufinput.

Intensität 5

Gesamtdauer 45-60 min.

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

Belastung/Pause 5x 15/45 sek. bis 10x 20/60 sek. 2-3 Serien