

Ausdauertraining

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene:

Stufe 1: Eine halbe Stunde Bewegung täglich! Es genügt, dabei ein ein wenig tiefer Atmen zu müssen. Die halbe Stunde kann auch in Portionen von mind. 10 Min. aufgeteilt werden, sollte aber 2-3x pro Woche am Stück bleiben.

Stufe 2: 3x pro Woche Ausdauer und 2x pro Woche Kraft und Beweglichkeit trainieren. (Wobei eine Fitgym-Lektion alle drei Teile beinhaltet) Die Ausdauer am Besten gleichmässig über die Woche verteilen!

Stufe 3: weitergehende sportliche Aktivitäten

Quelle: tippfit / Schulverlag

Tipps für Einsteiger:

- **Anfangen kann man jederzeit!** In jedem Alter kann mit körperlicher Bewegung, Ausdauer- und Krafttraining begonnen werden.
- **Langsam beginnen und allmählich steigern** (z.B. untenstehender Trainingsplan zum Joggen oder Pausen am Beckenrand beim Schwimmen...)
- **Zuerst länger – dann schneller** (zuerst die Dauer verlängern, erst später das Tempo)
- **Sprechregel einhalten** (tiefer Atmen müssen, aber noch sprechen können)
- **Regelmässigkeit!** Ideal ist es, wenn man jeden 2.Tag Ausdauersport betreibt. Mindestens 1x pro Woche sollte es sein. Es fällt leichter, diese Regelmässigkeit einzuhalten, wenn man sich die Termine in der Agenda einträgt oder sich mit Freunden /Kollegen zum gemeinsamen Training verabredet.
- **Abwechslung macht Spass!** Es muss nicht immer Joggen sein. Rad fahren, Nordicwalking, Schwimmen, Aquafit, Inlineskaten, Wandern, Skilanglauf, verschiedene Ballsportarten etc. fördern die Ausdauer ebenfalls.

Quelle: tippfit/ Schulverlag

Experiment „20 Min. Joggen am Stück“ (Aufbauplan)

Ziel: 20 Minuten ohne Unterbruch Joggen

Aufwand: Bewegungsempfehlungen (mind. Stufe 1) einhalten. Jede Woche mind. eine Ausdauer-Trainingszeit davon für das folgende „Programm“ verwenden.

Vorgehensweise:

- zuerst immer einige Minuten nur gehen.
- Das Tempo ist zweitrangig! Steigern kann man später immer noch, also langsam beginnen!
- Sollte die Zwischenminute nicht genügend erholsam sein, sollten Rückenschmerzen oder Schmerzen in Hüft-, Knie- oder Fussgelenken auftreten, einfach länger gehen, bis wieder erholt. Die Einheit nächstes Mal aber wiederholen.
- Immer erst eine „Nummer“ weiter gehen, wenn der Trainingsschritt vollständig erreicht ist. Es spielt dabei keine Rolle, ob dieser Schritt beim 1. Mal oder erst beim 5. Mal klappt.
- Es wäre eine Möglichkeit zwischen dem 4. und dem 8. Trainingsschritt einen weiteren einzubauen: rennen, solange es gut geht, gehen bis wieder erholt, rennen nach eigenem Mass, gehen bis wieder „rennfähig“, usw. Dabei einfach sehen, wie lange diese Zeiten dauern.
- unmittelbar nach Hauptmahlzeiten ist es ungünstig zu trainieren. Temperatur, Sonne, Flüssigkeitshaushalt beachten!
- Nicht „würgen“. Jeder hat mal einen schlechten Tag. Dann klappt es nächstes Mal wieder besser.

Einheit	Beschreibung Trainingsschritt	Dauer	Datum
1	5x abwechselnd 2 Min. rennen, 2Min.gehen	20 Min.	
2	7x abwechselnd 2 Min. rennen, 1 Min. gehen	21 Min.	
3	5x abwechselnd 3 Min. rennen, 1 Min. gehen	20 Min.	
4	1x 3 Min. rennen, 1 Min. gehen 2x 4 Min. rennen, 1 Min. gehen 2x 3 Min. rennen, 1 Min. gehen	22 Min.	
5	Erstes Zwischenziel erreicht!!! ☺ Von jetzt an sollte das Training etwas leichter fallen! 4x abwechselnd 4 Min.rennen, 1 Min. gehen	20 Min.	
6	1x 2 Min. rennen, 1 Min. gehen 2x 5 Min. rennen, 1 Min. gehen 2x 2 Min. rennen, 1 min. gehen	21 Min.	
7	3x abwechselnd 5 Min. rennen, 1 Min. gehen 1x 2 Min. rennen, 1 Min. gehen	21 Min.	
8	1x 5 Min. rennen, 1 Min. gehen 2x 6 Min. rennen, 1 Min. gehen	20 Min.	
9	Zweites Zwischenziel erreicht!!! ☺ Durchhalten, der Weg ist nicht mehr weit! 3x abwechselnd 6 Min. rennen, 1 Min. gehen	21 Min.	
10	2x 9 Min rennen, 1 Min. gehen	20 Min.	
11	2x 10 Min. Rennen, 1 Min. gehen	22 Min.	
12	Geschafft!!! ☺ 1x 20 Min. ununterbrochen rennen	20 Min.	