

Ausdauer verbessern

1. Wie fit bin ich jetzt?

Bevor ich mit der Planung meines Trainings beginne, sollte ich wissen, wie fit ich jetzt bin. Ich nehme eine vorgegebene Strecke und versuche diese so schnell wie möglich zu absolvieren. Beispiele:

- Laufen: Ich renne 10 km in 59 Minuten
- Rad: Ich fahre 25 km in einer Stunde
- Rudern: Für 2000m benötige ich eine Zeit von 8 Minuten 30 Sekunden

Am genauesten kann mit einem individuellen Laktatstufentest der aktuelle Trainingszustand festgestellt werden (weitere Informationen erhaltet Ihr bei Daniel).

2. Was möchte ich erreichen?

Jetzt kommt mit Abstand der wichtigste Teil! Was ist dein Ziel?

Ein Ziel muss messbar sein, das heisst, es muss unter irgendwelchen Umständen zu einem Wert führen, an dem ich ablesen kann ob ich mein Ziel erreicht habe. Das könnte wie folgt formuliert werden:

„Ich werde bis zum 1. Oktober 2008 auf dem Rudergerät 2000 Meter in 7 Minuten und 45 Sekunden schaffen“

„Am Zürich Marathon werde ich in 3 Stunden 15 Minuten über die Ziellinie laufen“

„Ich werde in genau 6 Monaten, 45 Minuten ohne Unterbrechung auf dem Fahrradergometer auf Stufe 5 durchhalten!“



Wichtig ist, dass du dir dein Ziel selbst definierst.

3. Wie plane ich mein Training?

Der Aufbau eines Trainingsprogramms basiert auf bestimmten Trainingsprinzipien. Ein wichtiges Prinzip dabei ist das der optimalen Relation von Belastung und Erholung (das betrifft die Trainingswoche, das Trainingsjahr und auch die einzelne Trainingseinheit). Wichtig sind weiterhin das Prinzip der steigenden Belastung, d.h. der Körper reagiert nur bei zunehmenden Belastungen, da er nach einer Anpassungsphase neue Reize zur weiteren Verbesserung benötigt. Anpassungsvorgänge werden nur durch immer stärkere Reize hervorgerufen. Eine Steigerung soll immer in folgender Reihenfolge geplant werden:

1. Erhöhung des Umfangs (längere Trainingseinheiten)
2. Erhöhung der Dichte (kürzere Pausen)
3. Erhöhung der Intensität (höhere Laufgeschwindigkeit, höhere Hf).

Das Trainer-Team des SUN-Fitness hilft dir bei der Planung gerne weiter.

4. Ziel erreicht?

Überprüfe dein individuelles Ziel mit einem Wettkampf oder einem Testlauf, das ist sehr wichtig! Denn nur das Erreichen eines Zieles wird dich motivieren, weiter deine Ausdauer zu verbessern.