

Klasse 11a, Sport, Geor, Woche vom 23.03. bis nach den Ferien:

## “Ausdauertraining“



Lieber Sportkurs 11a,

**zunächst hoffe ich erst einmal, dass es euch und euren Familien gut geht, ihr alle gesund seid und wir uns nach den Osterferien wiedersehen!**

Das Wetter ist schön und aktuell darf man sich zumindest auch noch (wenn auch allein) draußen sportlich betätigen. Deshalb nutzt die Zeit, bevor euch die Decke auf den Kopf fällt, erholt euch von den Homeschooling-Aufgaben der Kollegen und geht draußen laufen (allein versteht sich) ☺

Der Trainingsplan für Woche 1 steht euch nach wie vor zu Verfügung, nun gibt es die Empfehlungen für Woche 2 und 3, die natürlich in den Ferien und darüber hinaus fortgesetzt werden sollten bis zum Ziel „30 min am Stück laufen“ – dann gern natürlich etwas schneller. Es ist ein Anfänger-Trainingsplan, Fortgeschrittene laufen bei Bedarf schneller oder starten z.B. bei Woche 4.

Halte dich an folgenden Trainingsplan: 3 mal pro Woche laufen gehen (jeweils ein Tag zur Erholung, also z.B. Dienstag, Donnerstag, Samstag)

Woche 2: Intervallmethode: 28 min insgesamt bestehend aus 6 x 3 min joggen, in der Pause: jeweils 2 min walken (schnell gehen)

Woche 3: 34 min insgesamt bestehend aus 6 x 4 min joggen, in der Pause: jeweils 2 min walken

Woche 4: 30 min insgesamt bestehend aus 4 x 6 min joggen, in der Pause: jeweils 2 min walken

Woche 5: 34 min insgesamt bestehend aus 3 x 10 min joggen, in der Pause: jeweils 2 min walken

Woche 6: 32 min insgesamt bestehend aus 2 x 15 min joggen, in der Pause 2 min walken

Woche 7: 42 min insgesamt bestehend aus 2 x 20 min joggen, Pause: 2 min walken

Woche 8: Dauermethode 30 min am Stück laufen

- ➔ Zur **theoretischen** Untermauerung des Trainingsplans informiert\* ihr euch bitte auf folgenden Seiten von **sportunterricht.de** (\* = ihr sollt Trainingsmethoden, Pulsarten sowie Belastungsmerkmale kennen und erläutern können)

-Methoden des Ausdauertrainings (Erläuterung):

<http://www.sportunterricht.de/lksport/ausdmeth.html>

-Methoden des Ausdauertrainings (Übersicht): <http://www.sportunterricht.de/lksport/ausme.html>

-Puls und Pulsarten: <http://www.sportunterricht.de/leicht/herzausd.html>

-Belastungsmerkmale: <http://www.sportunterricht.de/lksport/belmerkmale.html>

Liebe Grüße und bleibt vor allem gesund,

Frau Georgi