

Ausdauertraining für Schüler und Schülerinnen im Schuljahr 2020/21

Wähle selbst die Gruppe aus, dessen Programm du vier Wochen lang bewältigen willst (bitte keine Selbstüberschätzung)!

	GRUPPE A	GRUPPE B	GRUPPE C	GRUPPE D
ZIEL:	10 min durchlaufen	15 min durchlaufen	25 min durchlaufen	35 min durchlaufen
1. Woche:				
1. Einheit:	5 x 2 min laufen, 3 min dazw. gehen	5 x 4 min laufen, 3 min gehen	2 x 10 min laufen, 2 min gehen	2 x 15 min laufen, 3 min gehen
2. Einheit:	5 x 2 min laufen, 3 min gehen	5 x 4 min laufen, 3 min gehen	2 x 15 min laufen, 3 min gehen	2 x 20 min laufen, 3 min gehen
3. Einheit:	4 x 3 min laufen, 3 min gehen	4 x 5 min laufen, 3 min gehen	18 min lockerer Dauerlauf	22 min locker laufen
4. Einheit: für ganz Fleißige	30 min schnelles Gehen	30 min schnelles Gehen	20 min bergauf schnell gehen	25 min bergauf gehen
2. Woche:				
1. Einheit:	4 x 3 min laufen, 2 min gehen	4 x 5 min laufen, 2 min gehen	3 x 10 min laufen, 2' gehen	3 x 12 min laufen, 2' gehen
2. Einheit:	3 x 4 min laufen, 3 min gehen	3 x 6 min laufen, 3 min gehen	20 min DL + 5' Gymnastik	25 min Dauerlauf + 5' Gymnastik
3. Einheit:	3 x 4 min laufen, 2 min gehen	3 x 6 min laufen, 2 min gehen	einl., 6 x 2 min schnell, 3' gehen	6 x 3 min schnell, 3' gehen
4. Einheit: für ganz Fleißige	20 min bergauf gehen (dann langsam zurück)	20 min bergauf gehen (dann langsam zurück)	25 min bergauf gehen	30 min bergauf gehen
3. Woche:				
1. Einheit:	4 x 4 min laufen, 3 min gehen	4 x 5 min laufen, 3 min gehen	4 x 8 min laufen, 3' gehen	3 x 15 minlaufen, 3' gehen
2. Einheit:	2 min, 4 min, 6 min, 4 min laufen, je 2 min gehen	4 x 5 min laufen, 2 min gehen	einlaufen, 5 x 3 min schnell laufen, 2' gehen	einlaufen, 8 x 3 min schnell laufen, 2' gehen
3. Einheit:	2 x 7 min laufen, 3 min gehen	3 x 7 min laufen, 2 min gehen	2 x 17 min laufen, 3' gehen	2 x 20 min laufen, 3' gehen
4. Einheit: für ganz Fleißige	30 min schnelles Gehen	35 min schnelles Gehen	35 min schnelles Gehen	40 min schnelles Gehen
4. Woche:				
1. Einheit:	3 x 6 min laufen, 2 min gehen	2 x 10 min laufen, 3 min gehen	Lauf über 20 min	Lauf über 25 min
2. Einheit:	10 x 2 min flott laufen, 1 min gehen	8 x 3 min flott laufen, 1 min gehen	3 x 6 min flott laufen, 3 min gehen	3 x 8 min flott laufen, 2 min gehen
TESTLAUF	Lauf über 10 min (durchlaufen)	Lauf über 15 min (durchlaufen)	Lauf über 25 min	Lauf über 35 min

Bitte befolge folgende Grundsätze:

Dauerläufe immer **langsam beginnen**, Gehpausen bei starker Müdigkeit verlängern. "einl." heißt locker einlaufen
 Versuche **drei mal pro Woche** zu trainieren (4. Einheit ist für ganz Fleißige), zwei Einheiten sind besser als keine!

Für Inhalt verantwortlich:

Alois Egger

PROTOKOLL

NAME:

Geburtsdatum:

Klasse:

Bitte notiere jede Trainingseinheit **sofort** in der folgenden Tabelle!

	Datum und Uhrzeit	Das habe ich trainiert	Wie habe ich mich gefühlt	Unterschrift	
1. Woche:					
1. Einheit:					
2. Einheit:					
3. Einheit:					
4. Einheit: für ganz Fleißige					
2. Woche:					
1. Einheit:					
2. Einheit:					
3. Einheit:					
4. Einheit: für ganz Fleißige					
3. Woche:					
1. Einheit:					
2. Einheit:					
3. Einheit:					
4. Einheit: für ganz Fleißige					
4. Woche:					
1. Einheit:					
2. Einheit:					
TESTLAUF	Datum:	geschafft:	Ziel knapp verfehlt:	Ziel verfehlt:	Unterschrift:

Ausdauer wird früher oder später belohnt - meistens aber später

Wilhelm Busch