

Ausdauertraining für LehrerInnen im Schuljahr 2020/21

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

	GRUPPE C	GRUPPE D	GRUPPE E	GRUPPE F
ZIEL:	25 min durchlaufen	35 min durchlaufen	45 min durchlaufen	1 Stunde durchlaufen
1. Woche:				
1. Einheit:	2 x 10 min laufen, 2 min gehen	2 x 15 min laufen, 3 min gehen	30 min lockerer Dauerlauf	40 min lockerer Dauerlauf
2. Einheit:	2 x 15 min laufen, 3 min gehen	2 x 20 min laufen, 3 min gehen	35 min lockerer DL	45 min lockerer DL
3. Einheit:	18 min lockerer Dauerlauf	22 min locker laufen	35 min FS: in DL 5 x 3 min schnell	35 min FS: in DL 6 x 3 min schnell
4. Einheit: für ganz Fleißige	20 min bergauf schnell gehen	25 min bergauf gehen	zusätzliche Ausdauersportart	zusätzliche Ausdauersportart
2. Woche:				
1. Einheit:	3 x 10 min laufen, 2' gehen	3 x 12 min laufen, 2' gehen	30 min flotter Dauerlauf	35 min flotter Dauerlauf
2. Einheit:	20 min DL + 5' Gymnastik	25 min Dauerlauf + 5' Gymnastik	35 min DL: dabei 20 min schneller	45 min DL: dabei 25 min schneller
3. Einheit:	einl., 6 x 2 min schnell, 3' gehen	6 x 3 min schnell, 3' gehen	40 min DL locker	50 min DL locker
4. Einheit: für ganz Fleißige	25 min bergauf gehen	30 min bergauf gehen	zusätzliche Ausdauersportart	zusätzliche Ausdauersportart
3. Woche:				
1. Einheit:	4 x 8 min laufen, 3' gehen	3 x 15 min laufen, 3' gehen	10 min locker + 20' flott + 10' locker	15' locker + 25' flott + 10' locker
2. Einheit:	einlaufen, 5 x 3 min schnell laufen, 2' gehen	einlaufen, 8 x 3 min schnell laufen, 2' gehen	einl., 6 x 3' schnell, P.: 1' gehen, 1' traben, auslaufen	einl., 8 x 3' schnell, P.: 2' traben, auslaufen
3. Einheit:	2 x 17 min laufen, 3' gehen	2 x 20 min laufen, 3' gehen	30 min lockerer DL	35 min lockerer DL
4. Einheit: für ganz Fleißige	35 min schnelles Gehen	40 min schnelles Gehen	zusätzliche Ausdauersportart	zusätzliche Ausdauersportart
4. Woche:				
1. Einheit:	Lauf über 20 min	Lauf über 25 min	Lauf über 35 Minuten	Lauf über 50 Minuten
2. Einheit:	3 x 6 min flott laufen, 3 min gehen	3 x 8 min flott laufen, 2 min gehen	10 min locker + 20' flott + 10' locker	15' locker + 20' flott + 15' locker
TESTLAUF	Lauf über 25 min	Lauf über 35 min	Lauf über 45 Minuten	Lauf über 1 Stunde

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:

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