

Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer
entspannter * ausgeglichener * vitaler * gesünder * konzentrierter * weniger Körperfett ...
Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer

Deine Ausdauer verbessern – regelmässig trainieren

Ausgangssituation:

Zeit 2,6 km-Lauf 2010: _____

Ziele: Schreibe in Ergänzung zu deiner angestrebten Zeit auch ein weiteres Ziel auf.

- Zeit 2,6 km-Lauf 2011: _____
-



Trainingstipps:

- Anzahl Trainings: 2-3x pro Woche
- Sportarten: Laufen, Schwimmen, Velofahren.... jede Sportart, die über eine längere Zeit mit einem erhöhten Puls ausgeführt werden kann.
- Belastungsintensität: Ziemlich stark bis stark belasten; dies entspricht etwa der Faustregel für den Puls: 170- halbes Alter
- Trainingsdauer: Mind. 20 Min.

Denke daran:

- aller Anfang ist schwer > Distanz und Intensität nur langsam steigern!
- nur Regelmässigkeit und Geduld führen zum Erfolg (2x wöchentlich bringt schon viel!)

Ich hoffe, dass du dich zum Ausdauertraining motivieren kannst und positive Erfahrungen machst. Ich freue mich auf dein Trainingsprotokoll und deine Fortschritte.

Erreichte Zeit im 2,6 km-Lauf 2011: _____

Blick zurück auf die Trainingszeit: Weshalb hast du die Ziele (nicht) erreicht? Wie hast du das (regelmässige) Training erlebt? und weitere Gedanken zum Erlebten....

Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer
entspannter * ausgeglichener * vitaler * gesünder * konzentrierter * weniger Körperfett ...
Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer

Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer
 entspannter * ausgeglichener * vitaler * gesünder * konzentrierter * weniger Körperfett ...
 Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer

10 Wochen Ausdauertraining – Trainingsprotokoll

Name: _____

Notiere jedes deiner Ausdauertrainings in die Tabelle. Schreibe die Dauer auf und für die Art des Trainings folgende Buchstaben: L = Laufen, S = Schwimmen, V = Velofahren, A = andere Ausdauersportart. Sinnvoll wäre auch das Aufschreiben des Endpulses. Lass dir von einer erwachsenen Person das Training mit einer Unterschrift bestätigen.

Mo, 4.7.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mo, 11.7.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mo, 18.7.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mo, 25.7.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mo, 1.8.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mo, 8.8.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mo, 15.8.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mo, 22.8.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mo, 29.8.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mo, 5.9.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Ich wünsche dir viel Durchhaltewillen. Wenn du jede Woche 2 Ausdauertraining à mind.20 Min. durchführst, wirst du die Fortschritte und deine verbesserte Fitness spüren! Freue dich nach jedem Training über deine Leistung! Ich freue mich auf dein ausgefülltes Protokoll. E.Reimann

Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer
 entspannter * ausgeglichener * vitaler * gesünder * konzentrierter * weniger Körperfett ...
 Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer * Ausdauer