

Ausdauer- Quiz für Einsteigerinnen/Einsteiger

Wie und wie oft soll ich „Ausdauer“ trainieren?



1. Wie häufig soll ich trainieren, d.h. wie viele Trainings pro Woche sind nötig?	1 Training pro Woche, ich muss mich ja auch wieder erholen!
	3 Trainings pro Woche, sonst ist die Anzahl an Trainingsreizen zu schwach!
	Täglich, damit ich möglichst rasch Fortschritte erziele!
2. Wie lange muss eine einzelne Trainingseinheit dauern, damit ein „Trainingsreiz“ gesetzt wird?	30-40 Minuten, so kann sich der Körper optimal auf die Belastung einstellen!
	60-80 Minuten, sonst lohnt sich das umziehen ja kaum!
	2-3 Stunden, sonst bin ich nach dem Training nicht wirklich müde!
3. Wie intensiv muss mein Training sein, um meine Ausdauer zu verbessern?	Ich sollte während des Trainings noch plaudern können!
	So schnell, dass ich mich ständig auf das Ende des Trainings freue!
	Ich gebe mein Bestes, überwinde meine Bequemlichkeit und hole alles aus mir heraus!
4. Welche Sportarten stehen mir als Ausdauertraining zur Verfügung, und inwieweit darf ich diese Sportarten kombinieren?	Das einzig wahre Ausdauertraining heißt „Laufen“!
	Ich trainiere sehr vielseitig v.a. im Fitnessstudio!
	Ich kombiniere verschiedene Ausdauersportarten je nach Jahreszeit, Lust und Laune!
5. Nach wie vielen Tagen Training erkenne ich eine Leistungsverbesserung?	Sofort, schon nach 2-3 Trainings!
	Nach 3 Monaten und regelmässigem Training habe ich mein Leistungsvermögen messbar und gefühlsmässig gesteigert.
	Nach zwei Jahren Training kann ich doppelt so schnell laufen, ohne erschöpft zu sein!
6. Wie darf ich mein Training steigern, ohne mich zu überfordern?	Ich absolviere meine Trainingsstrecke von Woche zu Woche 2 Minuten schneller!
	Ich trainiere nach 3 Wochen möglichst täglich!
	Ich verlängere nach und nach meine Trainingseinheiten!



Lösungen und Leitsätze

1. Wie häufig soll ich trainieren, d.h. wie viele Trainings pro Woche sind nötig?

- ⇒ 3 leichte Trainings pro Woche sind ideal und bieten eine optimale Balance zwischen Trainingsreiz und Erholung (Kompensation). Auch zwei Trainings sind natürlich bereits wirksam. Trainings mit Gleichgesinnten erleichtern den Einstieg!

Leitsatz:

Nur die Regelmäßigkeit bringt's!

2. Wie lange muss eine einzelne Trainingseinheit dauern, damit ein „Trainingsreiz“ gesetzt wird?

- ⇒ 30-40 Minuten. Starte langsam und schalte bei Bedarf ruhig auch die eine oder andere „Marschierminute“ ein!

Leitsatz:

Fordere und fördere deinen Körper! Überfordere ihn aber nicht – er macht's nicht lange mit!

3. Wie intensiv muss mein Training sein, um meine Ausdauer zu verbessern?

- ⇒ Du solltest dich mit deiner Laufpartnerin noch unterhalten können und dich grundsätzlich gut fühlen. Die Belastung wird höchstens als **leicht** und nur manchmal als **etwas hart** empfunden.

Leitsatz:

Zuerst den zeitlichen Umfang steigern und erst dann die Intensität

4. Welche Sportarten stehen mir als Ausdauertraining zur Verfügung? Dürfen verschiedene Sportarten kombiniert werden?

- ⇒ Kombinationen mit Sportarten wie *Walking, Laufen, Velofahren, Biken, Skilanglaufen, Schwimmen, Inline-Skaten, Deep Water Running* sind sehr geeignet! Trainiere wie es dir Spaß macht. Das Laufen mit einem gelenkschonenden Training zu kombinieren ist in jedem Fall sinnvoll!

Leitsatz:

Abwechslung und Vielseitigkeit machen Spaß! Speziell an schönen Orten in der Natur!

5. Nach wie vielen Tagen Training erkenne ich eine Leistungsverbesserung?

- ⇒ Nach 12 Wochen regelmäßigem lustvollem Training hat sich die Leistungsfähigkeit subjektiv und objektiv verbessert. Dein Ruhepuls sinkt, und für die gleiche Leistung brauchst du weniger Zeit. Du fühlst dich unterwegs auch psychisch wesentlich besser.

Leitsatz:

Ausdauerleistungsfähigkeit wird „erdauert“ nicht „erzwungen“!

6. Wie darf ich mein Training steigern, ohne mich zu überfordern?

- ⇒ Steigere zuerst deine Trainingsdauer von 30 auf 40-50 Minuten. Steigere den Trainingsumfang in kleinen Schritten ohne gleichzeitig die Intensität zu steigern.

Leitsatz:

Das „Trainierenmüssen und -wollen“ wird plötzlich zu einem „Trainierendürfen und -genießen“