



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Office fédéral du sport OFSP



Ausdauer



Thomas Hürzeler
Bern
09.03.2014

Definition Ausdauer

Die Ausdauer ist die Fähigkeit, eine **gegebene Leistung** über einen **möglichst langen Zeitraum** zu **vollbringen**.

Sie bedeutet auch **Ermüdungswiderstandsfähigkeit** und ist somit die **Basis für** eine rasche **Wiederherstellungsfähigkeit**

Ausdauer methodische Hinweise

- „es ist nie zu spät, aber oft zu früh...“
- belaste den (aeroben) Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System in jedem Training (mindestens im Einlaufen)!
- in erster Linie Grundlagenausdauer, also z.B. "Laufe dein Alter,, anstatt Läufe über 800-1200m!
- abwechslungsreiche und interessante Laufformen
- Kernpunkte: Atmung, Pulsfrequenz, Laufstil
- der individuelle Fortschritt zählt (möglich auch in sozialen Formen)
- Entwicklung: Spiel → Technik → Leistung



Intensitätsstufen

Intensität

Umfang

Erholung

Ausdauerbereich
Ausdauerstufen

Stufe 4 und 5 intensive Intervallmethode, intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode

Stufe 2 und 3 kontinuierliche Dauermethode, variable Dauermethode extensive Intervallmethode

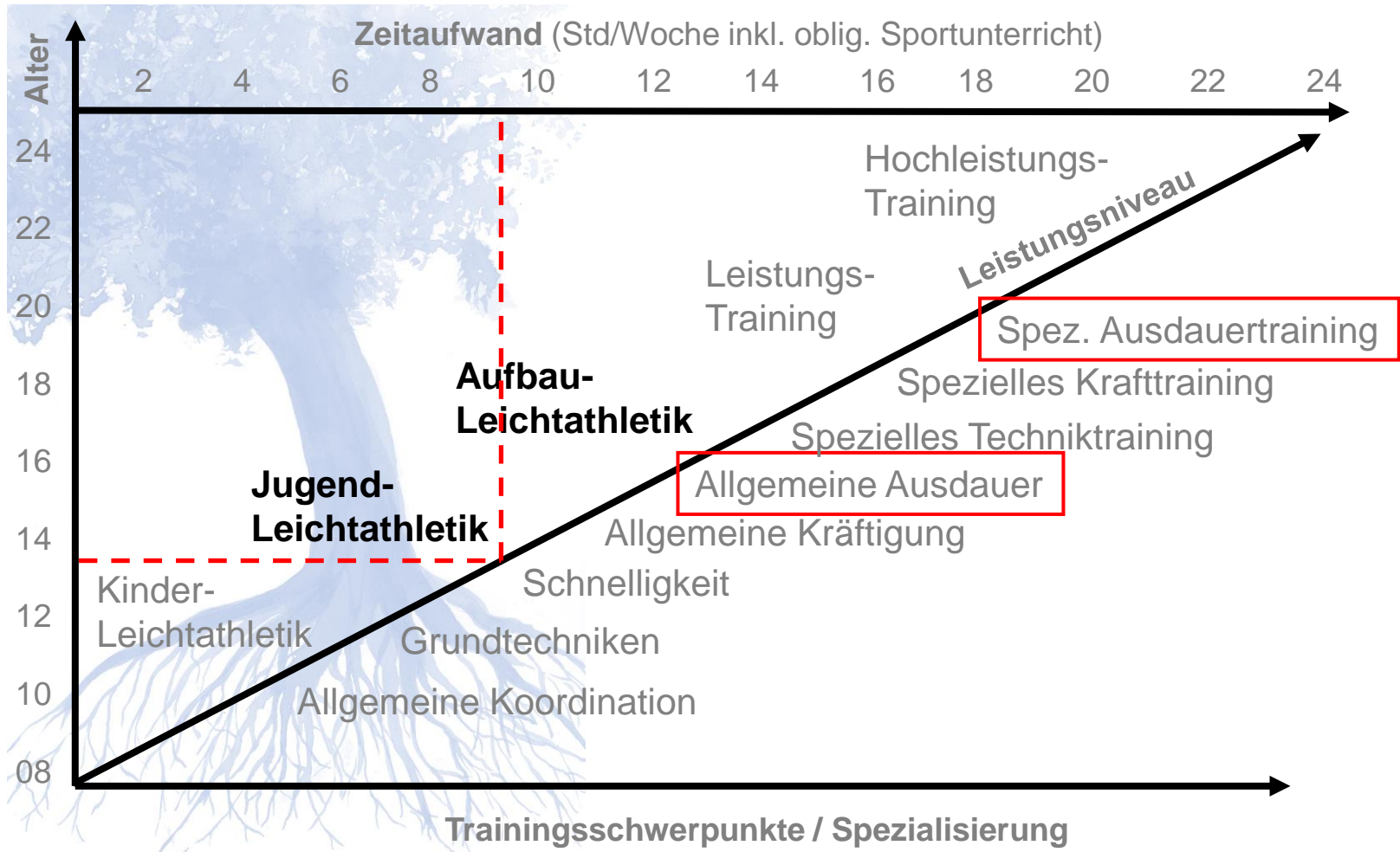
Stufe 1 kontinuierliche Dauermethode

Grundlagen AD

$>103\%V_{ANS}$	6x 3'	Fahrtspiel P = 90''	AD-Stufe 5	aerobe
$93-103\%V_{ANS}$	15' -60'	SDL, keine P	AD-Stufe 4	Leistungsfähigkeit
$83-93\%V_{ANS}$	30' -120'	MDL, keine P	AD-Stufe 3	aerobe
$70-83\%V_{ANS}$	45' -180'	GDL, keine P	AD-Stufe 2	Kapazität
$<70\%V_{ANS}$	< 45'	RDL, keine P	AD-Stufe 1	Regeneration

V_{ANS} = Schwellengeschwindigkeit

Der langfristige Aufbau in der Leichtathletik



Intensitätsstufen

	Intensität	Umfang	Erholung	Ausdauerbereich Ausdauerstufen
Disziplinspezifische AD	$>100\%V_{WK800m}$	4x 300m	P 5' - 8''	anaerobe Leistungsfähigkeit
	$100\%V_{WK800m}$	6x 300m	P 3' - 5'	anaerobe Leistungsfähigkeit
	$95\%V_{WK800m}$	3(3x 300m)	P 2' - 3' SP: 4' - 6'	anaerobe Kapazität
Grundlagen AD	$>103\%V_{ANS}$	6x 3'	Fahrtspiel P = 90''	AD-Stufe 5 aerobe
	$93-103\%V_{ANS}$	15' - 60'	SDL, keine P	AD-Stufe 4 Leistungsfähigkeit
	$83-93\%V_{ANS}$	30' - 120'	MDL, keine P	AD-Stufe 3 aerobe
	$70-83\%V_{ANS}$	45' - 180'	GDL, keine P	AD-Stufe 2 Kapazität
	$<70\%V_{ANS}$	< 45'	RDL, keine P	AD-Stufe 1 Regeneration

V_{WK} = Wettkampfgeschwindigkeit (hier V_{WK} im 800m Lauf)

V_{ANS} = Schwellengeschwindigkeit

Methoden des Ausdauertrainings

- Dauermethode
- Intervallmethode
- Wiederholungsmethode
- Intermittierende Methode
- Wettkampfmethode

