



# AUSDAUERTRAININGSPROJEKT

Zehnwöchiges Projekt zur Verbesserung der Ausdauer.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. EINLEITUNG .....</b>	<b>1</b>
<b>2. TRAININGSPLANUNG .....</b>	<b>2</b>
2.1 TRAININGSTAGEBUCH .....	2
<b>3. ERGEBNISSE .....</b>	<b>6</b>
3.1 EINGANGSTEST .....	6
3.2 AUSGANGSTEST .....	6
3.3 VERGLEICH EINGANGS- UND AUSGANGSTEST .....	7
<b>4. SCHLUSSWORT .....</b>	<b>8</b>
<b>5. QUELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>9</b>

## 1. Einleitung

Im Rahmen des Ergänzungsfaches Sport und in Hinblick auf einen bevorstehenden zehn Kilometer Lauf führte ich ein zehnwöchiges Trainingsprojekt durch. Ziel war es, meine Ausdauerfähigkeiten zu verbessern und diese anhand eines Eingangs- und Ausgangstest zu dokumentieren. Durch drei Trainingseinheiten pro Woche und den dazukommenden Trainings im Turnverein verfolgte ich das Ziel einer Leistungssteigerung im Bereich Ausdauer. Um bestmögliche Leistungen zu erzielen wurde zu Beginn des Projektes die notwendige Theorie<sup>1</sup> erarbeitet und in einen Trainingsplan umgesetzt.

---

<sup>1</sup> Friedrich Wolfgang: Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis. Balingen 2016. 3., überarbeitete Auflage.

## 2. Trainingsplanung

In Hinblick auf den zehn Kilometer Lauf wurde mit Hilfe der Trainingsgrundlagen und den Trainingsprinzipien ein Trainingsplan erstellt. In einem Mikrozyklus, also innerhalb einer Woche, wurden drei Trainingseinheiten geplant. Umfang, Intensität und Variation spielten bei dieser Planung eine wesentliche Rolle. So wurde innerhalb eines solchen Zyklus mindestens ein HIT Training und ein etwas weniger intensives Training, wie zum Beispiel ein Erholungslauf durchgeführt. Um eine Leistungssteigerung zu erzielen, war es von Bedeutung den Umfang und die Intensität des Trainings im Verlaufe der Wochen zu steigern, um optimal auf den Testlauf vorbereitet zu sein. Das Training im Bereich Gymnastik oder Kraft diente dabei vorwiegend der Abwechslung und wirkte so der Monotonie entgegen. Damit es nicht zu einem Übertraining kam, mussten Belastung und Regeneration immer in einem Gleichgewicht gehalten werden. Meine Trainingsplanung ist in der nachfolgenden Tabelle in Form eines Trainingstagebuch ersichtlich.

### 2.1 Trainingstagebuch

Die einzelnen Trainingseinheiten wurden mit der Garmin Uhr aufgezeichnet und wie folgt übertragen:

Datum	Trainingsplanung	Dauer	Strecke	Pace	Herzfrequenz	Durchführung
<b>Woche 1</b>						
23.02	5 Km Testlauf	28.39 min	5 Km	5:50	Ø: 191 bpm Max: 199 bpm	Ja
23.02	Krafttraining/ Cardio im Turnverein	30 min	-	-	-	Ja (online)
24.02	Intervalltraining: 5 min einlaufen, 4 x 3 min mit 4 min Pause dazwischen, 5 min auslaufen	38 min	3.84 Km	7:18	Ø: 171 bpm Max: 201 bpm	Ja
26.02	Ganzkörperworkout	30 min	-	-	-	Ja
26.02	Langsamer Dauerlauf	40 min	6.38 Km	6:45	Ø: 182 bpm Max: 195 bpm	Ja (43 min)
<b>Woche 2</b>						
02.03	Normaler Dauerlauf	30 min	6.42 Km	6:15	Ø: 183 bpm Max: 196 bpm	Ja, aber ich war 40 min laufen, weil ich mich an diesem Tag sehr fit gefühlt habe.
02.03	Krafttraining/ Cardio im Turnverein	30 min	-	-	-	Nein, ich hatte keine Zeit.
04.03	HIT (30...20...10) * 5	21 min	3.23 Km	6:31	Ø: 175 bpm Max: 199 bpm	Ja

07.03	langer Dauerlauf	57.38 min	10 Km	5:45	Ø: 188 bpm Max: 198 bpm	Ja
<b>Woche 3</b>						
09.03	Krafttraining/ Cardio im Turnverein	30 min	-	-	-	Ja (online)
10.03	Extensiver Dauerlauf	30 min	4.66 Km	6:37	Ø: 169 bpm Max: 188 bpm	Ja
11.03	HIT (4*2*4*2*4) Mit 2 min Pause nach jeder Belastung	24 min	4.1 Km	5:56	Ø: 159 bpm Max: 195 bpm	Ja
12.03	Ganzkörperworkout	20 min	-	-	-	Ja
13.03	Intensiver Dauerlauf	36 min	6.32 Km	5:45	Ø: 185 bpm Max: 194 bpm	Ja, das Joggen im Sturmweather war jedoch sehr anstrengend.
<b>Woche 4 (Erholungswoche)</b>						
15.03	Ganzkörperworkout	20 min	-	-	-	Ja
16.03	Extensiver Dauerlauf	30 min	4.6 Km	6:50	Ø: 162 bpm Max: 175 bpm	Ja
16.03	Gymnastik (Turnverein)	90 min	-	-	-	Nein, zu schlechtes Wetter.
18.03	HIT (4*4 min)	25 min	4.24 Km	5:55	Ø: 165 bpm Max: 194 bpm	Ja
18.03	Faszientraining	Ca. 20 min	-	-	-	Ja
19.03	LA- und Fachttesttraining (Turnverein)	90 min		-	-	Nein, wurde aufgrund des schlechten Wetters abgesagt
20.03	Lockerer Dauerlauf	50 min	7.78 Km	6:18	Ø: 161 bpm Max: 183 bpm	Ja
<b>Woche 5</b>						
23.03	Intensiver Dauerlauf	54.50 min	10 Km	5:29	Ø: 190 bpm Max: 199 bpm	Ja
23.03	Gymnastik (Turnverein)	90 min	-	-	-	Nein, dafür wurde ein Onlinetraining im Bereich Kraft von ca. 40 min durchgeführt.
25.03	HIT (10 * 200m)	31 min	4 Km	7:36	Ø: 155 bpm Max: 194 bpm	Ja, sehr anstrengend.
26.03	LA- und Fachttesttraining (joggen/ Kraft & 3 Bergläufe)	Im Ganzen 60 min	3.5 Km	(10:01)	Ø: 151 bpm Max: 198 bpm	Ja
28.03	gemischtes Krafttraining	20 min	-	-	-	Ja

Woche 6						
30.03	Gymnastik (Turnverein)	90 min	-	-	-	Ja
31.03	Intensiver Dauerlauf (Vorbereitung auf 5 Km)	26:38	5 Km	5:20	Ø: 172 bpm Max: 186 bpm	Ja, es war enorm warm Draussen
01.04	HIT 2*(10*15 sec)	15 min	2.22 Km	6:46	Ø: 160 bpm Ma: 198 bpm	Ja
03.04	Lockerer Dauerlauf	63 min	10 Km	6:13	Ø: 174 bpm Max: 188 bpm	Ja
Woche 7						
06.04	5 Km Testlauf	-	-	-	-	Nein, wegen zu kalten Temperaturen. Dafür wurde ein 20 min Krafttraining durchgeführt.
06.04	Gymnastik (Turnverein)	90 min	-	-	-	Nein, wegen schlechtem Wetter abgesagt.
08.04	5 Km Testlauf (verschiebe Datum)	25:51 min	5 Km	5:13	Ø: 185 bpm Ma: 196 bpm	Ja
09.04	LA- und Fachttesttraining (joggen & Krafttraining)	Ca. 50 min	4.24 Km	(10:13)	Ø: 143 bpm Max: 190 bpm	Ja
11.04	Intensiver Dauerlauf	30 min	5.45 Km	5:30	Ø: 178 bpm Max: 195 bpm	Ja
Woche 8						
13.04	Gymnastik (Turnverein)	90 min	-	-	-	Ja
13.04	Intensiver Dauerlauf	54:30 min	10 Km	5:26	Ø: 187 bpm Max: 197 bpm	Ja, an diesem Tag war ich sehr fit
15.04	Yoga (mehrheitlich für den Rücken)	15 min	-	-	-	Ja
16.04	LA- und Fachttesttraining (joggen & Spiele)	60 min (20 min joggen)	2.5 Km	8:11	Ø: 150 bpm Max: 184 bpm	Ja
17.04	Erholungslauf	30 min	4.97 Km	6:23	Ø: 169 bpm Max: 181 bpm	Ja
Woche 9						
20.04	Gymnastik	-	-	-	-	Ja
21.04	Intensiver Dauerlauf	38 min	7 Km	5:24	Ø: 184 bpm Max: 195 bpm	Ja, heute war es besonders warm und anstrengend.

23.04	Training (Joggen + dehnen & 1 Berglauf)	-	Ca. 3 Km	-	-	Ja, Ich habe jedoch meine Uhr zu Hause vergessen.
25.04	Lockerer Dauerlauf	25 min	4.3 Km	5:58	Ø: 162 bpm Max: 185 bpm	Ja
<b>Woche 10</b>						
27.04	Gymnastik	90 min	-	-	-	Ja
29.04	10 Km Testlauf	54:30 min	10.18 Km	5:21	Ø: 190 bpm Max: 201 bpm	Ja

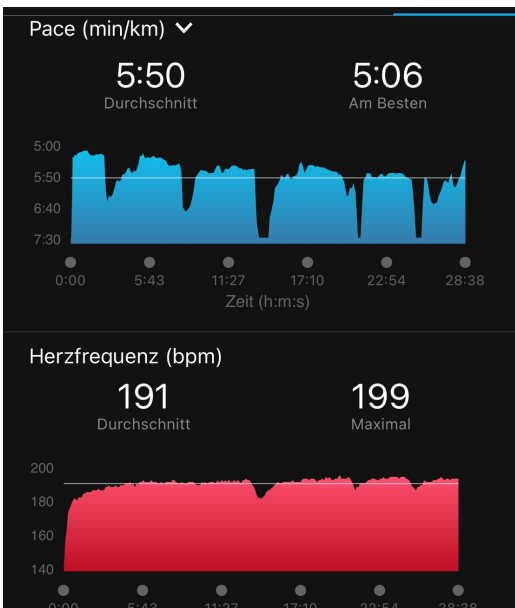
Tabelle 1: Trainingsplan & Trainingstagebuch

**Legende:** Die *pinken* Felder stehen für die Trainingseinheiten im Turnverein und die *grünen* Felder stehen für den allgemeinen Sportunterricht in der Schule.

### 3. Ergebnisse

Um die Verbesserung im Bereich Ausdauer zu messen, wurde zu Beginn des Projektes ein fünf Kilometer Lauf absolviert und mit der Garmin Uhr aufgezeichnet. In Woche sieben wurde derselbe Lauf ein zweites Mal durchgeführt, um so Rückschlüsse auf eine mögliche Leistungssteigerung zu ziehen.

#### 3.1 Eingangstest



Mit Hilfe des Eingangstestes wurden meine Ausdauerfähigkeiten vor Beginn des Trainingsprojektes gemessen. Für den fünf Kilometer Lauf hatte ich insgesamt 28:39 Minuten gebraucht. Dies entspricht einer durchschnittlichen Pace (min/km) von 5:50 Minuten. Mir fiel es sehr schwer die fünf Kilometer in einem gleichmäßigen Tempo zu absolvieren und ich bekam schnell Seitenstechen. Wie man aus der Abbildung entnehmen kann, waren meine Pulszahlen ziemlich hoch und dies schon von Beginn an.

Abbildung 1: Eingangstest

#### 3.2 Ausgangstest

In der siebten Woche des Ausdauerprojektes wurde der derselbe Lauf erneut durchgeführt. Den zweiten Lauf absolvierte ich mit einer Gesamtdauer von 25:51 Minuten. Ich war also 2 Minuten und 48 Sekunden schneller als im ersten Lauf. Das Aufrechterhalten eines gleichmäßigen Tempos fiel mir hier schon wesentlich einfacher. Meine Pace betrug im Ausgangstest nur noch 5:13 Minuten. Auch steigen meine Pulswerte weniger schnell an und mein maximaler Puls liegt nur noch bei 196 bpm.



Abbildung 2: Ausgangstest



### 3.3 Vergleich Eingangs- und Ausgangstest

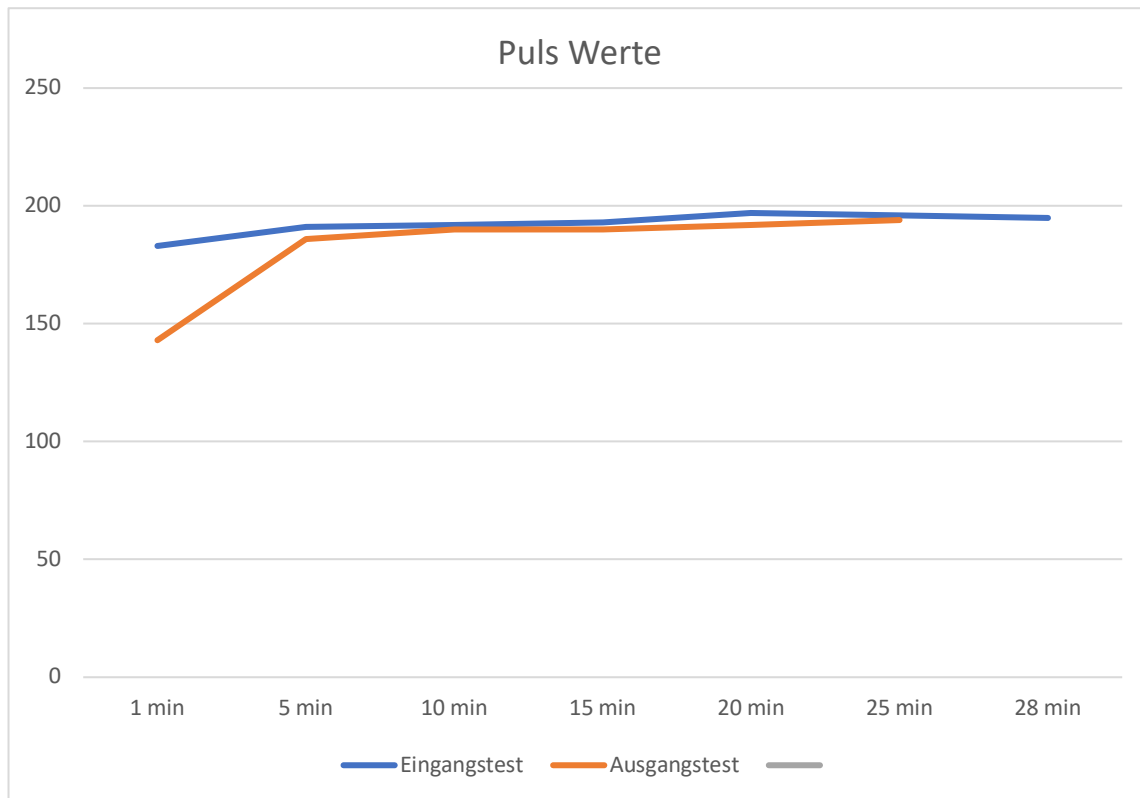


Abbildung 3: Puls Werte Eingangs- und Ausgangstest

Vergleicht man die Puls Werte aus dem Eingangs- und Ausgangstest, kann man der Abbildung entnehmen, dass mein Puls beim Eingangstest auf einem wesentlich höheren Niveau eingestellt war. Die Puls Werte aus dem Ausgangstest steigen deutlich langsamer an als diejenigen aus dem Eingangstest. Mein maximaler Puls aus dem ersten Lauf betrug 199 bpm, während der aus dem zweiten Lauf nur noch 196 bpm betrug. Ausserdem ist mein durchschnittlicher Puls von 191 bpm auf 185 bpm gesunken. Dies kann durchaus auf eine Verbesserung der Ausdauerleistung zurückzuführen sein.

Auf eine definitive Leistungssteigerung lässt die Pace schliessen. Diese sank von 5:50 Minuten auf 5:13 Minuten pro Kilometer. Also wurde meine Pace um 37 Sekunden pro Kilometer verbessert. Ich war im Ausgangstest, im Vergleich zum Eingangstest, um 2 Minuten und 48 Sekunden schneller. Meine Ausdauerleistung hat sich dementsprechend enorm verbessert.

## 4. Schlusswort

Durch dieses Trainingsprojekt konnte ich die erarbeitete Theorie in die Praxis umsetzen und einen persönlichen Trainingsplan gestalten. Ich habe in diesen zehn Wochen gelernt auf meinen Körper zu hören und trotzdem an meine Grenzen zu kommen. Die Durchführung der geplanten Trainingseinheiten war nicht immer leicht, da ich auch noch zweimal in der Woche Training im Turnverein hatte, sofern das Wetter mitspielte. Wie auch im Trainingstagebuch ersichtlich ist, konnte deshalb nicht jedes Training planmässig durchgeführt werden. Trotz dieser kleinen Schwierigkeit brachten diese zehn Wochen sehr viel Positives mit sich. Zum einen hat sich meine Ausdauerfähigkeit enorm verbessert und ich fühle mich so fit wie schon lange nicht mehr. Und zum anderen war es eine eindrückliche Erfahrung, was für einer Belastung mein Körper standhalten konnte. Ausserdem habe ich den zehn Kilometer Lauf, der das eigentliche Ziel dieses Projektes war, mit einer zufriedenstellenden Zeit absolviert. Durch dieses Ausdauerprojekt erlangte ich wieder mehr Freude am Joggen und ich werde diesen Sport nun sicherlich auch in meiner Freizeit weiterhin betreiben.

## 5. Quellenverzeichnis

### **Literaturverzeichnis:**

Friedrich Wolfgang: Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis. Balingen 2016. 3., überarbeitete Auflage.

### **Abbildungsverzeichnis:**

Abbildung 1: Eingangstest in Form eines fünf Kilometers. Eigene Abbildung.

Abbildung 2: Ausgangstest in Form eines fünf Kilometers. Eigene Abbildung.

Abbildung 3: Puls Werte Eingangs- und Ausgangstest. Eigene Abbildung.

### **Tabellenverzeichnis:**

Tabelle 1: Trainingstagebuch. Eigene Tabelle