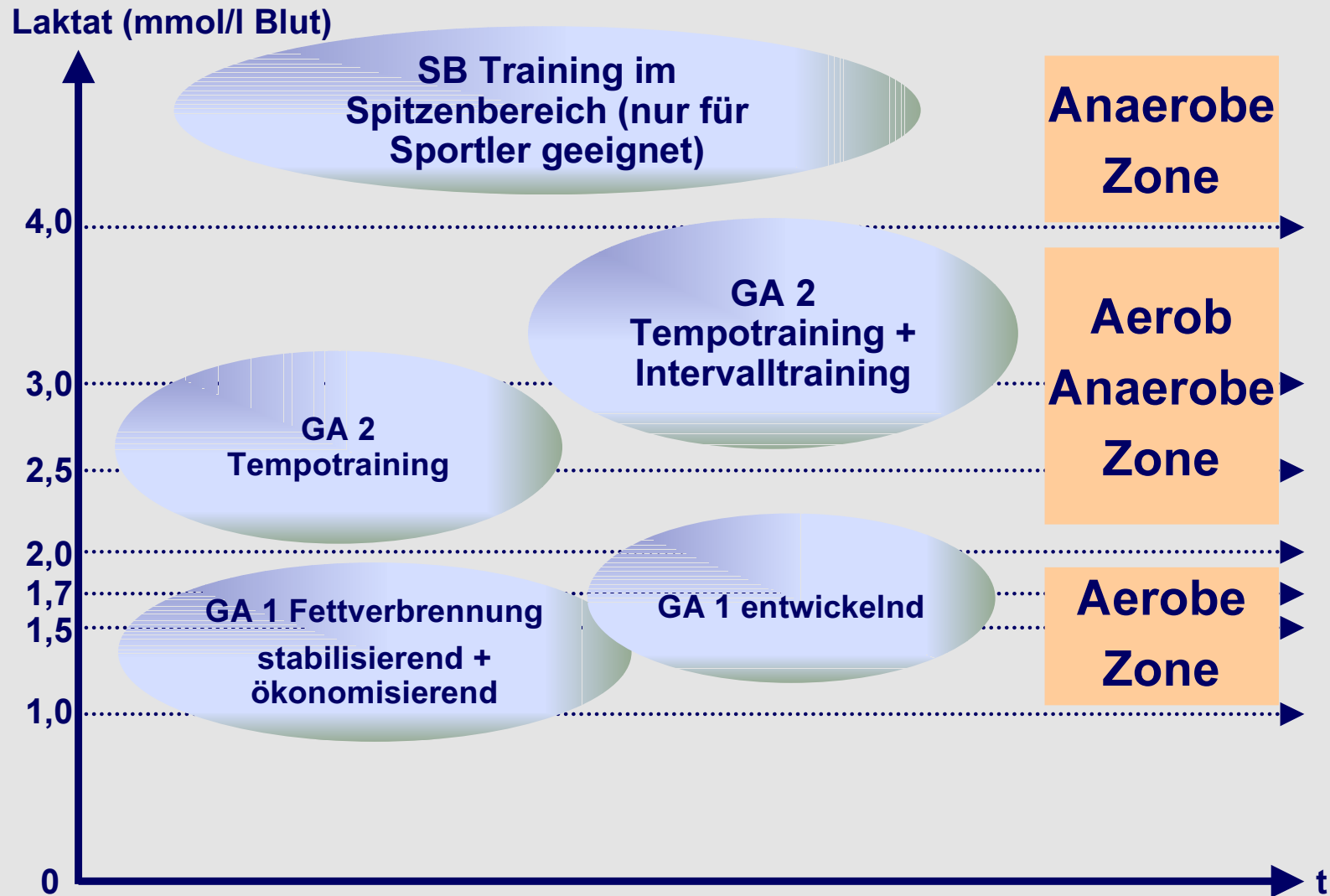




# **Herzlich Willkommen bei BeckerCoaching**

**Training, Trainingsmittel,  
Trainingsplan,  
Erfolg ist planbar!**

# Die Belastungsbereiche



# Die Ausdauer

= Fähigkeit, eine vorgegebene Belastung ohne Leistungsminderung (Ermüdung) durchhalten zu können

oder

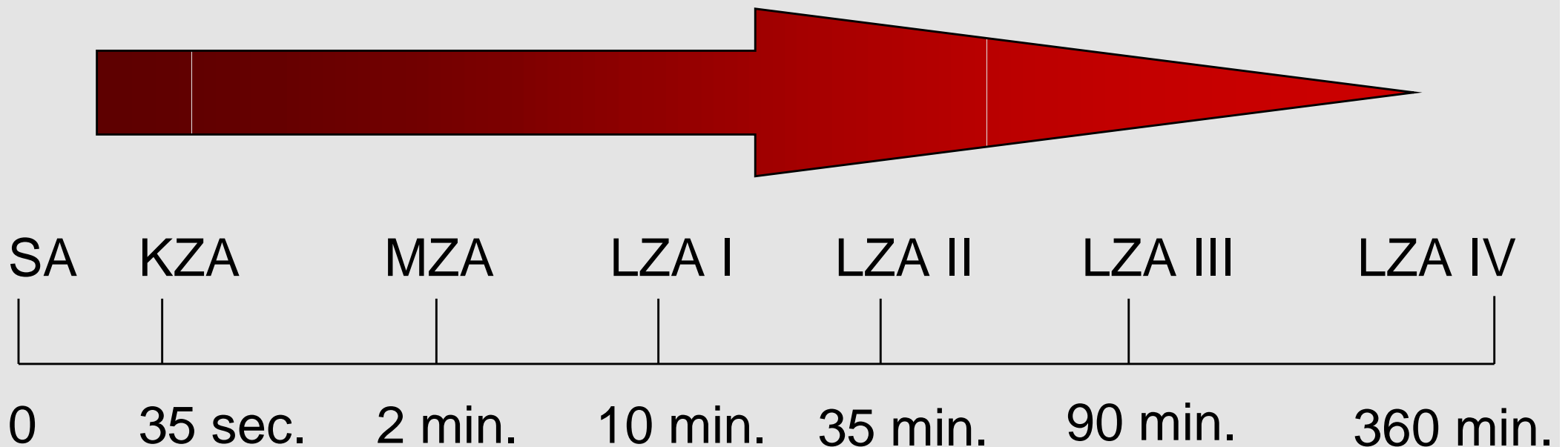
Die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung.

# Ausdauer

Ausdauerqualitäten:

anaerob - Energiebereitstellung - aerob

sehr hoch - Intensität - gering

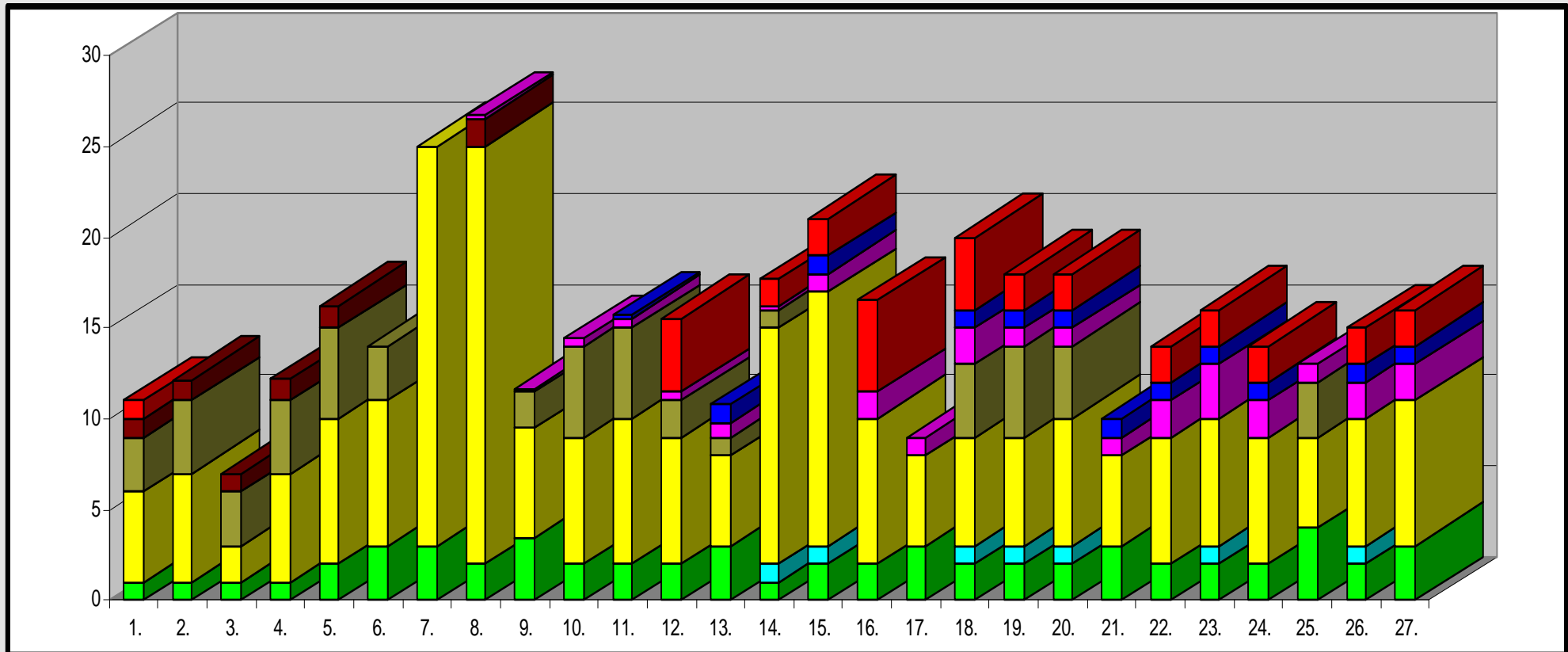
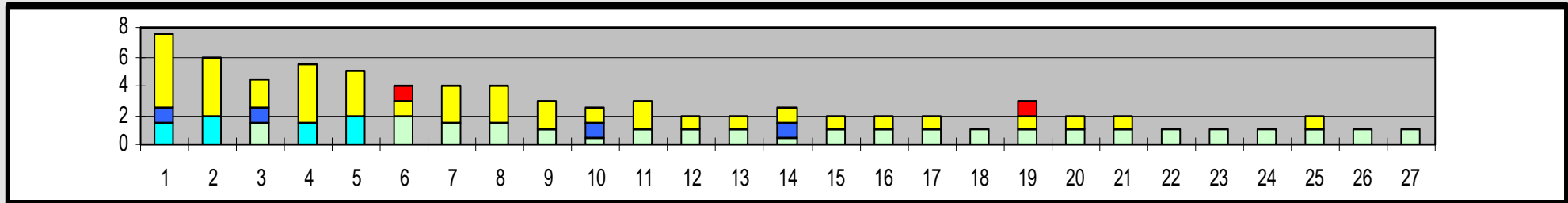


# Kraftausdauer

<b>Trainingsmethode</b>	<b>Dauer-, Intervall- o. Wiederholungsmethode</b>
<b>Trainingsumfang</b>	<b>8-15 km; 5-10 x 150 m; 5-10 x 40-60 m</b>
<b>Dauer</b>	<b>1 - 2 h</b>
<b>Intensität</b>	<b>Laktat &gt; 3 mmol/L (Hf: 150 -180)</b>
<b>Technik</b>	<b>Abdruckorientiert; Sprungl.</b>
<b>Profil</b>	<b>Anstiege; widerstands- erhöhende Beläge</b>



# Rahmentrainingsplan MTB - AK 16-18





# Ausdauertraining: -Trainingsbereiche

Bereich	Kriterien
Regeneration/ Kompensation	60-70 % der Bestleistung VO <sub>2</sub> : 50-70 % der VO <sub>2</sub> max. HF: 110-140 S/min. Lactat: < 2 mmol/l
Entwicklungsbereich:  GA 1	75-85% der Bestleistung VO <sub>2</sub> : 70-80 % d. VO <sub>2</sub> max. HF: 120-160 S/min. Laktat: 2-3 mmol/l
GA 2	85-95 % der Bestleistung VO <sub>2</sub> : 85-95 % der VO <sub>2</sub> max. HF: 140-180 S/min. Laktat: 3-6 mmol/l
Wettkampfspezifischer Bereich	< 95 % der Bestleistung VO <sub>2</sub> : 95-100 % der VO <sub>2</sub> max. HF: 180-210 S/min. Laktat: > 6 mmol/l



# Ausdauertrainingsmethoden

GA1-Training  
aerobes Training (grün)

GA2-Training  
Übergangsber. (gelb)

	GA1-Training aerobes Training (grün)	GA2-Training Übergangsber. (gelb)
Intensität	Bereich der AS Laktat < 2 mmol/l 60-80 % VO <sub>2</sub> max	Bereich der ANS Laktat 2-4 mmol/l 80-95 % VO <sub>2</sub> max
Trainingsmittel	extensives Training	intensives Training
Belastungsdauer	60-120-... min	20-60 min
Anpassungen	Ökonomisierung Fettverbrennung periphere Durchblutung vegetativ/hormonell aerober Stoffwechsel	Steigerung Leistung Erhöhung VO <sub>2</sub> max Anhebung ANS Glycogenreserven aerober u. anaerober Stoffwechsel (n. Zintl)