

Liebe Schülerinnen und Schüler,

der nächste Mini-Marathon oder Sponsorenlauf kommt bestimmt! Daher nutzt die Zeit bis die Schule wieder losgeht und arbeitet an eurer Grundlagen-Ausdauer. Dadurch seid ihr viel an der frischen Luft und fit wie Turnschuhe, wenn ihr dann endlich wieder die Schulbank drücken dürft.

**Grundlagenausdauer** bezeichnet die Fähigkeit über einen längeren Zeitraum im Wohlfühltempo eine Ausdauerleistung gleichmäßig aufrecht zu erhalten. Dein erstes Ziel sollte also sein, deine Sportarten über einen Mindestzeitraum in gleichmäßigem Tempo auszuführen zu können. Wie lange das ist, hängt von deiner Fitness und der Sportart ab. Beim Laufen sind 30-40 Minuten ein guter Richtwert und beim Radeln 60-90 Minuten.

**Das richtige Tempo finden** - Gerade Anfänger neigen dazu, mit zu hoher Intensität zu trainieren. Das heißt, sie laufen oder radeln zu schnell. **Wer dauerhaft zu schnell trainiert, überfordert seinen Körper und riskiert Verletzungen.** Auch Knochen, Sehnen und Bänder müssen sich an den neuen Sport gewöhnen. Das passiert nur bei langsamen und längeren Einheiten. Zudem lernt der Körper beim Training im gemütlichen Plaudertempo am besten Energie aus Fett zu gewinnen und so effektiv Fett zu verbrennen.

Zu Beginn ist es sinnvoll, **drei Mal die Woche** zu trainieren. Dabei muss man nicht jeden Tag die gleiche Sportart trainieren. Abwechslung ist erlaubt. Geeignet sind Laufen, Inline-Skating, Rudern, Ergometer, Spazierengehen, etc. So werden regelmäßig gemäßigte Reize gesetzt und der Körper hat genug Erholungsphasen. Das verbrennt in kurzer Zeit besonders viele Kalorien und trägt gleichzeitig zur Verbesserung der Grundlagenausdauer bei.

**Wann ist das Training am besten?** - Wann du trainierst, hängt von deinen Vorlieben ab. Ob Morgens, Mittags oder Abends kannst du festlegen oder flexibel entscheiden. Wichtiger ist es, einen **Wechsel fester Trainings- und Erholungstage** einzuhalten. Das heißt, zum Beispiel drei Mal die Woche zu trainieren und dazwischen je einen Tag Pause einzuhalten.

Am besten benutzt ihr den Trainingsplan, den ich euch in der zweiten Datei mitschicke. Hier in meinem Beispiel könnt ihr sehen, wie ein ausgefüllter Trainingsplan aussehen kann:

	Tag	Datum	Uhrzeit	Min	Sportart	Strecke	Intensität	Bemerkungen/Besonderheiten
1	Mi	25.03.	16.00	12	Laufen	Bahnstrecke	locker	Steigungen gegangen
2	Fr	27.03.	09.00	10	Rudern	zu Hause	Stufe 3-5	Wechsel der Stufen nach 2 Min
3	Sa	28.03.	17.00	30	Rad	Ehlen u.z.	Intervall	Steigungen mit hoher Intensität, 14 km, Durchschnitt 28 km/h
4	So	29.03.	14.00	90	Spazierengehen	Dörnberg	hoch intensiv, runter e	windig (Füchse gesehen)
5	Mo	...						
6	Mi	...						
7	FR	...						

Viel Spaß beim Trainieren!

*Lars Chr. Grenzemann*  
Lars Chr. Grenzemann