



## Ausdauertrainingsplanung im Fitnessstudio oder Outdoor

*Sollten gesundheitliche Probleme vorliegen und/oder Medikamente dauerhaft eingenommen werden, bitte unbedingt den Facharzt oder meine Person kontaktieren und die Freigabe für dieses Training einholen.*

**Intensität:** Die Intensität richtet sich nach der Zielsetzung. Es kann in drei Richtungen trainiert werden.

1. *Ausdauerverbesserung*
2. *Fettverbrennung*
3. *Regeneration und Fettverbrennung*

Trainingskontrolle: Hier bietet es sich an, ein professionelles Herzfrequenzmessgerät zu verwenden, da die Intensität an der Herzfrequenz gemessen wird. Es gibt verschiedene Geräte im Handel zu erwerben.

1. *Pulsmessung über einen Brustgurt, der die Herzfrequenz EKG-genau an einen Empfänger (Uhr oder Ergometer) überträgt.*
2. *Uhren oder sogenannte „Activity Tracker“, die direkt am Handgelenk die Messung vornehmen.*

Es ist prinzipiell egal, welches Gerät genommen wird, es sollte jedoch in jedem Fall ein überwachtes Training sein.

### Pulsgrenzen:

1. Maximale Herzfrequenz (Hf-max): Männer = 220 minus Lebensalter / Frauen = 230 minus Lebensalter (mit Blutdrucksenker abzüglich 20%)
2. Ausdauertraining: Zwischen 75 und 90 % der maximalen Herzfrequenz
3. Fettverbrennungstraining: Zwischen 65 und 75% der maximalen Herzfrequenz
4. Regenerationstraining: Alles bis 65% der maximalen Herzfrequenz

**Die Fettverbrennung wirkt noch zirka 1 bis 2 Stunden nach, daher sollte außer Wasser in dieser Zeit nichts verzehrt werden.**

**Merke:** Fettverbrennung ist nicht schwer und auch nicht anstrengend, sie dauert lediglich lange. Es sollte mindestens 30 Minuten am Stück trainiert werden, um einen anhaltenden Effekt zu erzielen.



## Möglichkeiten im Fitnessstudio:

Gerät	Variante	Intensität	Steigung	Dauer	Pulsgrenze
Laufband	Schnelles gehen	5 bis 7 km/h	0 bis 15%	30-90 Min.	70% von Hf-max
Fahrradergometer	Standard oder liegend	Level 1 bis 15		30-90 Min.	70% von Hf-max
Crosstrainer	Mit oder ohne Armeinsatz	Level 1 bis 15		30-90 Min.	70% von Hf-max
MILON - Kraftausdauerzirkel		Individuell		2 bis 4 Runden	bis 70% Hf-max

**Variation:** Diese ersten 3 Geräte kann man auch super als Zirkeltraining in Einsatz bringen. Jedes Gerät 10 Minuten, ohne Pause wechseln und 1 bis 4 Runden durchlaufen.

**Achtung:** Unbedingt während des Trainings reichlich Wasser trinken, da durchs Schwitzen Flüssigkeit verloren geht.

Dieses Training kann natürlich auch Outdoor absolviert werden:

1. Joggen
2. Walken
3. Rennradfahren
4. Mountainbike
5. Inliner

**Auch bei dieser Trainingsform unbedingt einen Herzfrequenzmesser einsetzen und exakt im Trainingspuls trainieren!**