

## Ausdauerstest - Ablauf

1	Wärme dich vor dem Test auf (durch 15 Minuten Gehen)
2	Laufe ohne Unterbrechung in einem ruhigen, gleichmäßigen Tempo so lange, wie Du kannst. Es kommt nicht darauf an, wie schnell Du bist, sondern wie lange Du laufen kannst.
3	Die gelaufene Zeit (in Minuten) notierst oder merkst Du dir, damit Du deine Ausdauerleistung später richtig einordnen kannst. Du brauchst nun auch den zuvor festgestellten BMI-Wert.

## Ausdauerstest – Auswertung (mit Trainingseinstieg)

Laufzeit	Bewertung	Trainingseinstieg	
		BMI unter 30:	BMI ab 30:
< 3 Min.	Untrainierter	Gewöhnungsprog. *	Training sollte erst durchgeführt werden, wenn BMI unter 30 ist. **
3 – 12 Min.	Einsteiger	Aufbauprogramm *	
12 – 30 Min.	Hobbyläufer	Durchschnittsprog. *	
30 – 45 Min.	Fortgeschrittener	Fitnessprogramm *	
> 45 Min.	Fitness-Sportler	Leistungsprogramme	

\* s. Seite 2

\*\* Maßnahmen: Gewichtsreduzierung durch zusätzliches Schwimmen oder Radfahren und Ernährungsumstellung.

# Trainingseinstieg (Programme)

Woche	Häufigkeit	Dauer (Min.)	Inhalt (G = Gehen, L = Laufen)	Anmerkungen
<b>Gewöhnungs-Programm für Laufanfänger</b>				
1	2x	15-20	GGGLG GGLGG GLGGG (GLGGG) Gehtempo langsam steigern und am Ende verringern; zwischendurch mehrmals 20 – 30 m traben	Das geht doch besser, als gedacht!
2	2x	15-20	(GG)GGG – GLGLGLGLGL – GG (GGG) 10 Minuten Gehen und Traben im Wechsel je 20-30 Sek.	Tempo beim Traben so langsam wie möglich
3	2-3x	20	GGGGG – GLGLGLGLGL –GGGGG 10 Minuten im Wechsel gehen und traben, je 30-45 Sek.	Beim Traben ruhig atmen: „Laufen ohne zu schnaufen!“
4	2-3x	20	GGG – GLGLGLGLGLGLGLGL – GGG 14 Minuten im Wechsel gehen (20-30 Sek. und traben (45-60 Sek.)	Die Laufstrecke, nicht das Tempo steigern.
5	2-3x	20	GG-GLLGLLGLLGLLGLLG – GG 16 Minuten im Wechsel gehen (20-30 Sek.) und traben (60-90 Sek.)	Herzfrequenz bei L etwa 60% von HFmax
6	2-3x	25	GG-GLLGLLGLLGLLGLLGLLGL – GGG 20 Minuten im Wechsel gehen (30-34 Sek.) und traben (90-120 Sek.)	Merkst Du, wie leicht Du länger als 1 Min. laufen kannst?
7	2-3x	25	GG GLLGLLGLLLGLLGLLGLL GGG 20 Minuten im Wechsel gehen (30-35 Sek.) und Traben (2-3 Min.)	Herzfrequenz bei L etwa 65% von HFmax
<b>Aufbau-Programm für Laufanfänger</b>				
8	2-3x	30	GLLGLLLGLLGLLLLGLLGLLLLGGGG 25 Minuten gehen (45-60Sek. und traben (3-4 Min.) im Wechsel	Du läufst bereits ohne Probleme 4 Minuten!
9	2-3x	30	GLLGLLGLLGLLGLLLLLGLLLLGLLGG Läufe weiterhin ruhigem Tempo	5 Minuten sind schon geschafft!
10	2-3x	30	GLLGLLGLLLLLGGLLLLLGGLLGG Ab jetzt um 1 Min. länger L je TE	Je 1 Tag Pause zwischen den TE
11	3x	30	GLLGLLGLLLLLGLLLLGLLGG Längerer Lauf in der Mitte der TE	Nur noch 1 Woche locker bleiben
12	3x	30	GLLLGGLLLGLLLLGLLLLGLLGG 12 Minuten am Stück geschafft!	
<b>Durchschnitts-Programm für Laufgewohnte (von 12 zu 30 Min.)</b>				
12 bis 24	3x	30-40	GLLLLL(GG)LLLLLLLLLLLLLLLLL L je Woche = 1-2 Min.Länger; G allmählich verringern	Nach 24 Wochen läufst Du 30 Minuten am Stück. Das reicht als Standard für ein Gesundheitsprogramm.
<b>Fitneß-Programm für Laufgewohnte (von 30 zu 45 Min.)</b>				
25 bis 32	3 (4) x	40-50	GLLLLL...LLLLGG LLLLLL...LLLGG Laufzeit weiter verlängern; a) Die 30-Minuten-Dauerläufe um 1-2 Min./Woche ausdehnen b) Vvariante 2 bis 3 extensive Dauerläufe a 10 Min. (+ 1-2 Min.)	Nach diesen 32 Wochen läufst Du 45 Minuten! – Mußt Du das Programm unterbrechen, verringerst Du die Laufzeit wieder!

Ende der Trainingsprogramme