Ausdauer: Trainings-Intensität ist entscheidend

Im Ausdauertraining ist die Wahl der richtigen Intensität entscheidend. Jugendliche und untrainierte Erwachsene können die Belastungsintensität oft nicht richtig einschätzen. Sie trainieren zu häufig im falschen Bereich. Fünf Methoden für einen längeren Atem.

Gezieltes Beobachten der Atmung, der Anstrengung und der Herzfrequenz hilft, ein besseres Gefühl für unterschiedliche Intensitäten zu entwickeln.
Genügt mit Kindern die Sprachregel zur Wahl der richtigen Intensität, empfiehlt sich bei Jugendlichen und untrainierten Erwachsenen die Steuerung mittels maximaler Herzfrequenz (HFmax). Am besten geschieht dies an der anaeroben Schwelle (VANS) mit einem Test (Conconi, Stufentest etc.). Die Beziehung der Intensität zum subjektiven Belastungsempfinden (Borgskala) und anderen Trainingsparametern finden Sie in der Tabelle.

Beziehung der Intensität zum subjektiven Belastungsempfinden

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO