

UNIHALT

Kapitel 1	Aerobes Ausdauertraining und Subjektive Belastungssteuerung	5
	Einführung	6
	Grundlagen zur aeroben Ausdauer	8
	Das eigene Gefühl ist der beste Trainer	12
	• <i>Die zwei Seiten der Beanspruchung</i>	13
	• <i>Die 7-stufige Schätzskala als Steuermittel im Ausdauersport</i>	14
	• <i>Die Vorteile des Subjektiven Belastungsempfindens</i>	15
	Die Zielbelastung: Ausdauertraining im Wohlfühlbereich	18
	• <i>Trainingsintensität: Mit dem Steuermix ins Ziel</i>	19
	• <i>Trainingsdauer: Die Länge zählt</i>	26
	• <i>Trainingshäufigkeit: Mut zur Pause</i>	28
	• <i>Trainingsinhalt: Abwechslung bringt neue Reize</i>	31
Kapitel 2	Grundlagen für das Training	35
	Einführung	36
	Steuer- und Messmethoden	37
	Ausdauersportarten und Cardiogeräte	47
	Zeichenlegende und Darstellungsform	66
Kapitel 3	Kontrolle des Trainings: Testmethoden	69
	Einführung	70
	Testmethoden	72

Kapitel 4	Basis für alle: Dauermethode	79
	Einführung	80
	Individualprogramme	82
	Spielformen und Variationen	94
Kapitel 5	Der Flottmacher: Intervallmethode	103
	Einführung	104
	Individualprogramme	106
	Spielformen und Variationen	117
Kapitel 6	Neue Reize durch Variation: Wechselmethode	131
	Einführung	132
	Individualprogramme	134
	Spielformen und Variationen	140
Anhang	Literaturverzeichnis	153