

INHALT

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 Schätzska 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		153
	Literaturverzeichnis	154