

# INHALT

Die Rückmeldung des Herzens ist im Ausdauersport unerlässlich .....	6
Individuelles Ausdauertraining – nutze deine innere Uhr .....	8
<b>Wie der Organismus tickt – Wechselspiel zwischen Umstellung und Anpassung .....</b>	<b>13</b>
Gleichgewicht oder Ungleichgewicht – biologische Systemdynamik und ihre Vorteile .....	14
Das Paradigma von Belastung und Beanspruchung .....	22
Physiologische Grundlagen und Anpassungen des Ausdauertrainings ..	34
<b>Wie Belastung und Beanspruchung erfasst und für das Training genutzt werden können .....</b>	<b>55</b>
Belastungs- und Beanspruchungsfaktoren und Möglichkeiten der Erhebung .....	56
Der Rhythmus des Herzschlags – deine innere Uhr .....	57
Einflussfaktoren der Herzfrequenzregulation .....	69
Das Anstrengungsempfinden als subjektive und wertvolle Beanspruchungskenngröße .....	73
Die Laktatleistungsdiagnostik als Labor- oder Feldtestung – der Standard im Ausdauersport .....	76
<b>Wie Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität gemessen werden können .....</b>	<b>83</b>
Das Elektrokardiogramm als Goldstandard .....	84
Einflussfaktoren in Bezug zum Messprinzip .....	90
Nutzung von Herzfrequenzmessgeräten – Tipps und Praxishinweise ..	92

## **Wie Intensitätsbereiche für das Ausdauertraining festgelegt werden können ..... 97**

Intensitätsbereiche im Ausdauertraining – eine Übersicht .....	98
Konkrete Umsetzung – Erfassung von Maximalwerten .....	105
Konkrete Umsetzung – Erfassung von Submaximalwerten .....	116

## **Was bei der Planung des Trainings beachtet werden sollte 123**

Ausdauertraining im Rahmen des Anforderungsprofils der Sportart .....	124
Prinzipien für ein wirkungsvolles Training und Schritte der Trainingsplanung .....	126
Trainingsmethoden des Ausdauertrainings .....	132
Trainingsmodelle auf Basis der Trainingsintensitätsverteilung .....	146
Monitoringansätze zur Trainings- und Regenerationssteuerung .....	152
Monitoring über die Herzfrequenz und die Herzfrequenzvariabilität .....	160
Ausblick – was sind die Gamechanger am Horizont? .....	185

## **Anhang**

Geschwindigkeiten und Zielzeiten für verschiedene Streckenlängen für das Laufen .....	188
Zielzonen der HF auf Basis der maximalen HF (%HF <sub>MAX</sub> ) .....	190
Über die Autoren .....	192
Empfehlenswerte Tools und Referenzen für HRV-Messungen und -Analysen .....	193
Quellenverzeichnis .....	196
Register .....	220