



Ausdauer DCV-Kaderathleten:

Füssen, der 20.01.12

Umfänge:

4-5 x pro Woche Off-Season

2-3 x pro Woche Ice-Season

1. Regenerativ (T_{reg})

Dauer: 30min

Puls: <60% der maximalen Herzfrequenz

Ziel: Regeneration

Bsp: (T_{reg}30=30min Laufen bei Puls 114, wenn HFmax=190/min)

2. Grundlagenausdauer 1 (T_{ext}; GA1)

Dauer: 30-45min

Puls: 60%-70% der maximalen Herzfrequenz

Ziel: Entwicklung der Grundlagenausdauer

Bsp: (T_{ext}40=40min Laufen bei Puls 125, wenn HFmax=190/min)

3. Grundlagenausdauer 2 (T_{int}; GA2)

Dauer: 30-45min

Puls: 70%-80% der maximalen Herzfrequenz

Ziel: Verbesserung der Stoffwechselprozesse, Erhöhung der anaeroben Schwelle

Bsp: (T_{int}30=30min Laufen bei Puls 143, wenn HFmax=190/min)

Alternativ können grundsätzlich die Einheiten auch auf dem Fahrrad absolviert werden, sofern die entsprechende Diagnostik vorliegt.