



Ausdauertraining mit Spaß und System

Februar/März/April/Mai 2020

Laufhausaufgabe für:

Qualifiziere dich für die größte Schulsportveranstaltung in Baden- Württemberg:

Minimarathon in Tiengen, am Freitag, 8. Mai 2020

Laufe mindestens zweimal wöchentlich (außerhalb des Sportunterrichts) dein Lebensalter in Minuten oder länger. Nutze auch die Osterferien!

Führe ein Lauftagebuch mit Pulswerttabelle (siehe unten). Dein Laufpuls sollte 150-170 Schläge pro Minute (=38-43 Schläge in 15 Sekunden) betragen, nur so verbessert sich deine Ausdauer.

Laufe nicht zu schnell. Du darfst am Anfang natürlich Gehpausen einlegen (z.B. 2 min Laufen, 2 min Gehen, 2 min Laufen, ...) aber die Laufphasen sollten immer länger werden, bis du ganz ohne Pausen durchlaufen kannst. Jetzt kannst du versuchen, länger zu laufen und weiter kommen.

Tipp: Zu zweit oder dritt macht das Laufen viel mehr Spaß. Verabrede dich mit deinen Freunden oder vielleicht hat deine Mama oder dein Papa auch Lust, mit dir zu laufen. Ausdauer- Alternativen zum Laufen können sein: Radfahren, Inline-Skating, Schwimmen, Fußballtraining, Seilspringen

Sportart (Fußballtraining- FBT Laufen- L)	Datum	Ruhepuls	Laufzeit oder Belastungszeit in Minuten	„Gehpausen“ in Minuten	Laufpuls/ Belastungspuls	Erholungspuls (nach 1 Minute)	Streching ja/nein

(auf der nächsten Seite geht es weiter!)

