

Bei jedem sportlichen Training haben die sogenannten **Belastungsmerkmale** eine entscheidende Bedeutung. Egal, ob du deine **Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit oder Ausdauer** verbessern möchtest, immer braucht es eine genauere Betrachtung und trainingsspezifische Umsetzung der Belastungsmerkmale, um deine **Ziele** auch tatsächlich zu erreichen.

Belastungsmerkmale	Beschreibung	Beschreibungsmerkmale
<b>Belastungsintensität</b>	Anstrengungsgrad; Art und Weise der Ausführung	Geschwindigkeiten in Zeit, Herzfrequenzen, Laktatwerte im Blut; kg, Watt,
<b>Belastungsumfang</b>	Der Belastungsumfang beschreibt die Gesamtmenge der Belastungsreize.	km, kg; Anzahl der Wiederholungen; Stunden, Minuten
<b>Belastungsdauer</b>	Zeit der Belastungseinwirkung einer Übung (Übungsfolge)	Sek., Minuten, Stunden
<b>Belastungsdichte</b>	Gibt die zeitliche Aufeinanderfolge von Belastungen an und beschreibt das Verhältnis von Belastung und Erholung. Sie kennzeichnet somit das Zeitintervall zwischen zwei Belastungen.	Zeitintervalle zwischen den Einzelbelastungen; Verhältnis von Belastungs- und Erholungszeit

#### **Beispiel für die extensive Dauermethode**

Für die bereits kennengelernte **extensive Dauermethode** konnten wir festhalten, dass das Ziel insbesondere bei der Fettverbrennung und der Verbesserung der Grundlagenausdauer 1 liegt. Es wird mit einer **leichten bis mittleren Intensität** (60 - 70 % der maximalen Leistungsfähigkeit), aber mit **hohen Zeitumfängen** (30 Minuten - mehrere Stunden) trainiert.

Das extensive Ausdauertraining wird auch **aerobes Training** genannt, da die Muskulatur über den Fettstoffwechsel unter Verwendung von Sauerstoff (aerob) arbeitet.

Trainiert man nur mit dieser Methode werden **lange Distanzen gut bewältigt werden**, da der Stoffwechsel effizient arbeitet und Kohlenhydratspeicher der Muskulatur nur langsam entleert werden. Nachteilig ist jedoch, dass **hohe Intensitäten** wie beispielsweise ein Endspurt **nicht realisiert** werden können.

Auf die Belastungsmerkmale angewendet ergibt sich somit folgendes:

**Belastungsintensität:** 60 - 70 % der maximalen Herzfrequenz

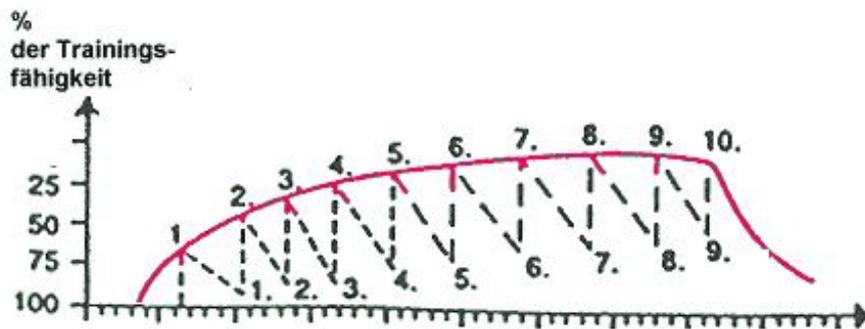
**Belastungsumfang:** wenige Kilometer - sehr lange Distanzen

**Belastungsdauer:** 30 Minuten - mehrere Stunden

**Belastungsdichte:** durchgehende, gleichmäßige Belastung

Ihr werdet euch sicherlich noch an den "Stern-Orientierungslauf" erinnern, mit dem wir die **extensive Intervallmethode** eingeführt haben.

Die folgende Grafik verdeutlicht, wie die Belastung der Intervallmethode auszusehen hat.



Intervallmethode nach Belastungsintensität und Dauer

- ① Die Intervallmethode unterscheidet sich von der Dauermethode insbesondere in der **Belastungsdichte**. Die anderen Belastungsmerkmale ändern sich jedoch ebenfalls. Trage in der unteren Tabelle ein, wie sich die Belastungsmerkmale der **extensiven und intensiven Dauermethode** gestalten.

Nutze für zusätzliche Informationen den QR-Code



	Extensive Intervallmethode	Intensive Intervallmethode
Belastungsintensität		
Belastungsumfang	Wertetabelle	
Belastungsdauer	Das Koordinatensystem	
4.	Zuordnungsarten	
5.	Berechnungen	