

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 |
|-----------------------------|---|--|
| Belastungsintensität | Anstrengungsgrad; Art und Weise der Ausführung | Geschwindigkeiten in Zeit, Herzfrequenzen, Laktatwerte im Blut; kg, Watt, |
| Belastungsumfang | Der Belastungsumfang beschreibt die Gesamtmenge der Belastungsreize. | km, kg; Anzahl der Wiederholungen; Stunden, Minuten |
| Belastungsdauer | Zeit der Belastungseinwirkung einer Übung (Übungsfolge) | Sek., Minuten, Stunden |
| Belastungsdichte | 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

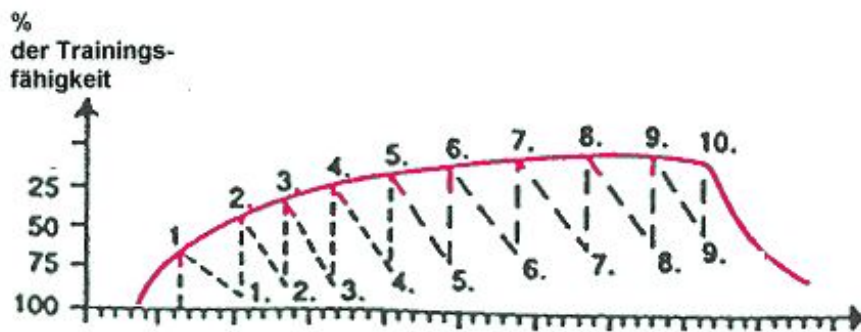
Belastungsumfang: wenige Kilometer - sehr lange Distanzen

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 | |