

# Methoden der Entwicklung der Ausdauerfähigkeit

## Was ist Ausdauer ?

Unter **A u s d a u e r** versteht man die Widerstandsfähigkeit gegenüber Ermüdung.

### a) Dauermethode

Bei der kontinuierlichen Dauermethode wird über eine längere Zeit eine gleichbleibende Geschwindigkeit beibehalten. Die Pulswerte liegen beim Laufen bei ca. 70% - 80% deiner maximalen Herzfrequenz. Bei längeren Laufzeiten wird die Laufgeschwindigkeit reduziert, um nicht den aeroben Bereich der Energiebereitstellung zu verlassen.

Alter (Jahre)	Laufzeit bis 8 min	Laufzeit bis 30 min	Laufzeit bis 90 min
10	160 - 180	155 - 175	150 - 170
15	155 - 175	150 - 170	145 - 165



Abb. 1: Pulsverlauf bei der Dauermethode

### b) Intervallmethode

Die Intervallmethode ist durch den systematischen Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet. Häufige Wiederholungen, z.B. Läufe mit einem hohen Tempo wechseln mit Pausen, in denen du dich nicht vollständig wieder erholen darfst (unvollständige Pause). Die nächste Belastung muss einsetzen, wenn deine Herzfrequenz bei ca. 120 - 130 Schläge pro Minute liegt (lohnende Pause). Man unterscheidet 2 Formen, die **intensive** und die **extensive** Intervallmethode.

Sie bewirken die Verbesserung deiner:

- Grundlagenausdauerfähigkeit (extensive IM) und Schnelligkeitsausdauerfähigkeit (intensive IM),
- aerob-anaeroben Leistungsfähigkeit, da die Energiebereitstellung sowohl im aeroben als auch im anaeroben Bereich erfolgt,
- Erholungsfähigkeit nach kurzen und anstrengenden Belastungen, Anstrengungsbereitschaft und Willensstoßkraft

