

## Ausdauertraining für die Klassen 5 und 6

Liebe Schüler\*innen,

auch wenn kein Sportunterricht in der Schule stattfindet, so kannst du doch deine Fitness verbessern.

Die folgende Einheit bereitet dich auf einen 20 min Ausdauerstest vor.

Anhand der Tabelle unten kannst du deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit einordnen.

Hier noch einige Tipps, bevor du loslegst:

- Achte beim Laufen darauf, dass du 2 Meter Abstand zu allen Menschen hältst, die dir begegnen.
- Laufe stets so, dass du jederzeit noch schneller laufen könntest.
- Falls du deinen Puls kontrollieren möchtest, dieser sollte zwischen 150 und 180 Schlägen/Minute liegen.
- Laufe die vorgegebenen Zeitintervalle in möglichst gleichmäßigem Tempo.
- Verteile die zwei bis drei Trainingstage pro Woche so, dass zwischen zwei Lauftagen mindestens ein, besser zwei Tage Pause liegen.

Und nun noch einige Tipps zur Lauftechnik:



**Die Arme schwingen locker mit.**

**Der Oberkörper ist aufrecht.**

**Die Füße setzen flach auf dem Boden auf.**

## Dein Trainingsplan:

Trage bei Anstrengung die Zahl ein, die deinem Anstrengungsempfinden entspricht:

**1 = sehr leicht, 2 = leicht, 3= etwas anstrengend, 4 = anstrengend, 5 = sehr anstrengend**

Am Trainingstag 1 solltest du bei 2 bis 3 liegen, an Trainingstag 2 bei 3-4.

	Trainingstag 1	Anstrengung	Trainingstag 2	Anstrengung
Woche 1	Absolviere folgendes Programm 6 mal: 3 min laufen, 1-2 min gehen,		Dauerlauf: 20 min locker am Stück laufen, falls notwendig kurze Gehpausen zur Erholung	
Woche 2	Absolviere folgendes Programm 4 mal: 5 min laufen, 2 min gehen		Umkehrlauf: Laufe 10 min in eine Richtung. Versuche den Rückweg in der gleichen Zeit zu absolvieren.	
Woche 3	Absolviere folgendes Programm 3 mal: 7 min laufen, 2 min gehen		Tempowechsellauf: Absolviere das Programm 3-4 mal: 3 min locker, dann 3 min schnell laufen	
Woche 4	Umkehrlauf: 10 min zügig laufen, 1 min gehen, 10 min zügig laufen		Tempowechsellauf: Absolviere das Programm 3 – 4 mal: 3 min locker, dann 5 min schnell laufen	
Woche 5	15 min locker laufen		Ausdauerstest 20 min	

Um zu wissen, wie viele Meter du in 20min zurückgelegt hast, benötigst du eine abgemessene Runde oder eine app. Über den folgenden Link kannst du oder können deine Eltern eine app finden, welche die gelaufenen Kilometer misst.

[https://praxistipps.chip.de/die-besten-lauf-und-jogging-apps-fuer-android-und-iphone\\_38872](https://praxistipps.chip.de/die-besten-lauf-und-jogging-apps-fuer-android-und-iphone_38872)

### Auswertung 20min Lauf:

Mädchen	Bewertung		Jungen	Bewertung
3200m	Sehr gut		3500	Sehr gut
3000m	Gut		3300m	Gut
2800m	Befriedigend		3000m	Befriedigend
2600m	Ausreichend		2600m	Ausreichend