





Ausdauertraining BOSV-JO

Zone 1 Training - Grundlagenausdauer (GLA)




Zone 1 Lauf	Zone 1 Inline	Zone 1 Bike	Zone 1 Swim
			

Gelände: Flach; Hügelig; Bergauf
Dauer: siehe im jeweiligen Trainingstag im Trainingstagebuch (z.Bsp. 1 20' = 120 Minuten)
Tempo: Ich kann/könnte noch gut in ganzen Sätzen mit einem Trainingspartner sprechen

Zone 3 Training - Stehvermögenstraining



Laufen		Zone 3 Lauf 1	Zone 3 Lauf 2
	Gelände: Dauer: Ablauf: Trainingsbelastung: Tempo:	Hügelig oder bergauf oder Stationentr. 10 Wdh. 15" / 15". Während 15 Sec mit 100% anschli. 15 sec. Locker gehen und dies 10x wiederholen 1 Serie = 10 Wdh 2 Serien dazwischen 20 min Pause Ich kann/könnte nicht mehr sprechen	Hügelig oder bergauf oder Stationentr. 10 Wdh. 15" / 15". Während 15 Sec mit 100% anschli. 15 sec. Locker gehen und dies 10x wiederholen 1 Serie = 10 Wdh 3 Serien dazwischen 20 min Pause Ich kann/könnte nicht mehr sprechen
Inline		Zone 3 Line 1	Zone 3 Line 2
	Gelände: Dauer: Ablauf: Trainingsbelastung: Tempo:	Hügelig oder bergauf oder Stationentr. 10 Wdh. 15" / 15". 1 Serie = 10 Wdh Während 15 Sec mit 100% anschli. 15 sec. Locker fahren und dies 10x wiederholen 2 Serien dazwischen 20 min Pause Ich kann/könnte nicht mehr sprechen	Hügelig oder bergauf oder Stationentr. 10 Wdh. 15" / 15". 1 Serie = 10 Wdh Während 15 Sec mit 100% anschli. 15 sec. Locker fahren und dies 10x wiederholen 3 Serien dazwischen 20 min Pause Ich kann/könnte nicht mehr sprechen
Bike		Zone 3 Bike 1	Zone 3 Bike 2
	Gelände: Dauer: Ablauf: Trainingsbelastung: Tempo:	Hügelig oder bergauf oder Stationentr. 10 Wdh. 15" / 15". 1 Serie = 10 Wdh Während 15 Sec mit 100% anschli. 15 sec.fahren ohne Widerstand dies 10x wiederholen 2 Serien dazwischen 20 min Pause Ich kann/könnte nicht mehr sprechen	Hügelig oder bergauf oder Stationentr. 10 Wdh. 15" / 15". 1 Serie = 10 Wdh Während 15 Sec mit 100% anschli. 15 sec.fahren ohne Widerstand dies 10x wiederholen 3 Serien dazwischen 20 min Pause Ich kann/könnte nicht mehr sprechen
Schwimmen		Zone 3 Swim 1	Zone 3 Swim 2
	Gelände: Dauer: Ablauf: Trainingsbelastung: Tempo:	ruhiges Pool mind. 25 m 10 Wdh. 15" / 15". 1 Serie = 10 Wdh Während 15 Sec mit 100% (15-25 Meter) anschli. 15 sec. erholen und dies 10x wiederholen 2 Serien dazwischen 20 min Pause Ich kann/könnte nicht mehr sprechen	ruhiges Pool mind. 25 m 10 Wdh. 15" / 15". 1 Serie = 10 Wdh Während 15 Sec mit 100% (15-25 Meter) anschli. 15 sec. erholen und dies 10x wiederholen 3 Serien dazwischen 20 min Pause Ich kann/könnte nicht mehr sprechen