

## Ausdauertraining für die Klassen 9 und 10

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 Cooper-Test oder einen 30min Ausdauerstest vor.

Anhand der Tabelle unten, kannst du abschätzen, wie gut deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit ist. Ob du dich auf den Cooper-Test oder den 30min Test vorbereitest, entscheidest du selbst.

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 170 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.**

## 6-Wochenplan zur Vorbereitung auf den Cooper-Test

Zwischen den Lafeinheiten mind. 1 Tag Pause, vor dem Coopertest mindestens 3 Tage Pause.

1. Woche: Dauerlauf  
*Einen lockeren Dauerlauf im Wechsel mit flottem Walken (bei Bedarf) von 30min Länge. Faustregel: man sollte sich beim Laufen gerade noch unterhalten können, dies aber natürlich nicht unbedingt tun.*
  
2. Woche: Intervalltraining
  1. Trainingstag: 7 mal 2min in flottem Tempo (etwa Coopertest-Tempo) laufen, dazwischen 1 min Gehpause.
  2. Trainingstag: 30min lockerer Dauerlauf siehe Vorwoche, die Walking-Phasen verkürzen und die Laufphasen verlängern.
  
3. Woche: Verlängerung der Intervalle
  1. Trainingstag: 5 mal 3min in Coopertest-Tempo laufen, dazwischen 1 min Gehpause.
  2. Trainingstag: Einen lockeren Dauerlauf von 30min Länge, eventuelle kurze Gehpausen sind alle 10min für 1min möglich.
  
4. Woche: Verlängerung der Intervalle
  1. Trainingstag: 4mal 4min in flottem Tempo laufen, dazwischen 1 min Pause
  2. Trainingstag: 3 mal 10min Laufen in mittlerem Tempo und 2 min Gehpause.
  
5. Woche: Verlängerung der Intervalle
  1. Trainingstag: 1 mal 6 min in flottem Tempo laufen, 1min Pause, 1 mal 6min schnellstmöglich laufen.
  2. Trainingstag: Einen lockeren Dauerlauf von 30-40min Länge.
  
6. Woche Coopertest:

**Vor dem Coopertest mindestens 3 Tage Pause!**

## 6-Wochen-Plan zur Vorbereitung auf den 30min-Lauf

### 1. Woche:

*Einen lockeren Dauerlauf im Wechsel mit flottem Walken (bei Bedarf) von 30min Länge. Faustregel: man sollte sich beim Laufen noch unterhalten können, dies aber natürlich nicht unbedingt tun.*

### 2. Woche: Heranführen an das Wettkampftempo

- 1. Trainingstag: 5 mal 5min in mittlerem Tempo laufen, dazwischen 2 min Gehpause.*
- 2. Trainingstag: 40min locker laufen siehe Vorwoche, die Walking-Phasen verkürzen und die Laufphasen verlängern.*

### 3. Woche: Verlängerung der Intervalle

- 1. Trainingstag: 6mal 5min in mittlerem laufen, dazwischen 1 min Gehpause.*
- 2. Trainingstag: Einen lockeren Dauerlauf von 40min Länge, eventuelle kurze Gehpausen sind alle 10min für 1min möglich.*

### 4. Woche: Verlängerung der Intervalle

- 1. Trainingstag: 3mal 10min in mittlerem bis flottem Tempo laufen, dazwischen 1 min Pause*
- 2. Trainingstag: Einen lockeren Dauerlauf von 45min Länge*

### 5. Woche: Verlängerung der Intervalle

- 1. Trainingstag: 2 mal 20 min in vorgegebener Zeit laufen, 2min Pause, 1 mal 10min schnellstmöglich laufen.*
- 2. Trainingstag: Einen lockeren Dauerlauf von 40min Länge.*

### 6. Woche: 30min Lauf

**Vor dem 30min Lauf mindestens 3 Tage Pause!**

**Auswertung 30min Lauf:**

<b>Mädchen</b>	<b>Bewertung</b>		<b>Jungen</b>	<b>Bewertung</b>
5400m	Sehr gut		6300 m	Sehr gut
5000m	Gut		5700 m	Gut
4500m	Befriedigend		5000 m	Befriedigend
4000m	Ausreichend		4200 m	Ausreichend

**Auswertung Cooper-Test:**

<b>Mädchen</b>	<b>Bewertung</b>		<b>Jungen</b>	<b>Bewertung</b>
2475 m	Sehr gut		2950 m	Sehr gut
2275 m	Gut		2750 m	Gut
1975 m	Befriedigend		2450 m	Befriedigend
1600 m	Ausreichend		2075 m	Ausreichend