Trainingslehre: Ausdauer und Herzfrequenz

Theoretisches Arbeitsblatt zur Trainingssteuerung über Herzfrequenzzonen

Bearbeite alle Aufgaben sorgfältig. Nutze bei Berechnungen die Formel für die maximale Herzfrequenz: MHF = 220 – Lebensalter. Achte darauf, deine Ergebnisse nachvollziehbar aufzuschreiben.

1 Definiere in eigenen Worten, was Ausdauer im sportlichen Sinne bedeutet.

2 Die maximale Herzfrequenz eines 16-jährigen Schülers beträgt ungefähr:

- ☐ 180 Schläge pro Minute
- ☐ 204 Schläge pro Minute
- ☐ 220 Schläge pro Minute
- ☐ 240 Schläge pro Minute

3 Berechne die maximale Herzfrequenz (MHF) und die Trainingszonen für Grundlagenausdauer (60–70 % der MHF) für folgende Personen. Runde auf ganze Zahlen.

a) MHF für einen 14-Jährigen (220 – 14) = _____

b) Untere Grenze Grundlagenausdauer: 206 × 0,60 = _____

c) Obere Grenze Grundlagenausdauer: 206 × 0,70 = _____

4 Ordne jede Trainingsmethode ihrer Beschreibung zu.

1. Dauermethode	____	A) Kontinuierliches Training in gleichmäßigem Tempo über längere Zeit
2. Intervallmethode	____	B) Mehrere kurze, intensive Belastungen mit vollständiger Erholung dazwischen
3. Wiederholungsmethode	____	C) Wechsel zwischen Belastung und Pausen, in denen man sich nur teilweise erholt („lohnende Pause“)

5 Erkläre, warum die Ruheherzfrequenz ein guter Indikator für Trainingsfortschritt ist. Was bedeutet es, wenn die Ruheherzfrequenz nach mehreren Wochen regelmäßigen Ausdauertrainings sinkt?

6 Beim Ausdauertraining sollte die Belastung _____ gesteigert werden, um Anpassungsreize zu setzen. Eine ausreichende _____ zwischen den Trainingseinheiten ist notwendig, damit der Körper sich anpassen kann. Regelmäßiges Training mindestens ____ Mal pro Woche führt zu messbaren Verbesserungen der Ausdauer.

7 Stelle einen einfachen Trainingsplan für einen Anfänger auf, der seine Ausdauer über 4 Wochen verbessern möchte. Berücksichtige dabei das Trainingsprinzip der progressiven Steigerung und begründe deine Intensitätswahl mit Herzfrequenzzonen.

8 Entscheide, ob die folgenden Aussagen zum Ausdauertraining wahr oder falsch sind.

	richtig	falsch
Je höher die Herzfrequenz während des Trainings, desto besser ist das Ausdauertraining.	☐	☐
Die maximale Herzfrequenz ist bei allen Menschen gleich.	☐	☐
Regelmäßiges Ausdauertraining führt dazu, dass die Ruheherzfrequenz sinkt.	☐	☐
Erholung zwischen Trainingseinheiten ist genauso wichtig wie die Belastung selbst.	☐	☐