

Herz-Kreislauf / Ausdauer

Vorname: _____

Nachname: _____

Datum: _____

Trainer: _____

Ziele Herz-Kreislauf-Training / Ausdauer-Training

Ein regelmäßiges Herz-Kreislauf- / Ausdauer-Training ist nicht nur einfach gesund, es hat sehr viele positive Auswirkungen (auf unsere Leistungsfähigkeit, unseren Stoffwechsel, unser Immunsystem, unsere Regenerationsfähigkeit, unser Konzentrationsvermögen, unsere körperliche und geistige Belastbarkeit, unser allgemeines Wohlbefinden...). Alle Cardio-Geräte trainieren in erster Linie das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich werden dabei die beanspruchten Muskeln gekräftigt.

Dieser Plan stellt nur eine Möglichkeit für ein regelmäßiges Cardio-Training dar. Die Inhalte können variiert und mit Übungen aus dem Kraft-Training (Basistraining I & II) ergänzt werden. Als Alternative oder als Ergänzung zu den Cardio-Geräten bieten sich Kurse wie Indoor Cycling, Fighting Fit oder Hot Iron an.

Trainingsablauf (Beispiel):

1. Einheit 5 - 15 Minuten Ruderergometer



Das erste Gerät des Ausdauerplanes ist das Ruderergometer. Es zeichnet sich dadurch aus, dass es fast die gesamte Muskulatur des Körpers beansprucht. Es empfiehlt sich mit 5 Minuten zu beginnen und im Laufe der Zeit über 10 Minuten bis auf 15 Minuten zu steigern.

2. Einheit 10 - 45 Minuten Fahrrad fahren



Das zweite Gerät in diesem Plan ist das Fahrradergometer. Das Ziel dieses Gerätes ist eine möglichst lange Ausdauerbelastung am Stück. Gerade beim Fahrradergometer ist das Training nicht zu anstrengend, so dass es sich gut für längere Einheiten eignet. Als Programm wird die Hügellandschaft (Crosscountry) empfohlen, um eine variierende Belastung zu erreichen - dies unterstützt die Wirkung des Trainings.

3. Einheit 5 - 20 Minuten Crosstrainer



Als letztes Gerät des Ausdauerplans steht der Crosstrainer auf dem Programm. Der Crosstrainer beansprucht, ähnlich wie das Ruderergometer, viele Muskelgruppen des Körpers. Besonders werden die Beine und der Po beansprucht. Starten Sie mit 5 Minuten und steigern Sie die Zeit langsam bis 20 Minuten.

Herz-Kreislauf / Ausdauer

Wir empfehlen bei jedem Ausdauertraining immer die Verwendung eines Herzfrequenz-Messgeräts (Pulsuhr). Selbst die ganz einfachen Ausführungen reichen aus, um Ihren Puls während des Trainings zu überwachen. Pulsuhren bekommen Sie in jedem Sportgeschäft und in regelmäßigen Abständen auch bei den bekannten Lebensmittel-Discountern. Mit welcher Herzfrequenz Sie trainieren sollten, können Sie unseren Tabellen entnehmen. Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, fragen Sie bitte Ihren Arzt nach Ihrer Trainings-Herzfrequenz.

Herzfrequenz für Frauen

Alter	Gesundheit		Fettverbr.		Ausdauer		
	50%	60%	60%	70%	70%	85%	Max.
15	106	127	127	148	148	179	211
20	103	124	124	144	144	175	206
25	101	121	121	141	141	171	201
30	98	118	118	137	137	167	196
35	96	115	115	134	134	162	191
40	93	112	112	130	130	158	186
45	91	109	109	127	127	154	181
50	88	106	106	123	123	150	176
55	86	103	103	120	120	145	171
60	83	100	100	116	116	141	166
65	81	97	97	113	113	137	161

Herzfrequenz für Männer

Alter	Gesundheit		Fettverbr.		Ausdauer		
	50%	60%	60%	70%	70%	85%	Max.
15	103	123	123	144	144	174	205
20	100	120	120	140	140	170	200
25	98	117	117	137	137	166	195
30	95	114	114	133	133	162	190
35	93	111	111	130	130	157	185
40	90	108	108	126	126	153	180
45	88	105	105	123	123	149	175
50	85	102	102	119	119	145	170
55	83	99	99	116	116	140	165
60	80	96	96	112	112	136	160
65	78	93	93	109	109	132	155



Empfohlene Herzfrequenz (Puls):

Schläge pro Minute

Datum															
Zeit															

- Passen Sie die Dauer der Trainingseinheiten und den Widerstand bzw. die Geschwindigkeit Ihrem persönlichen "Fitness-Level" an. Trainieren Sie nicht zu anstrengend (Sie sollten sich während des Trainings noch unterhalten können).
- Steigern Sie die Zeiten bzw. die Belastungen langsam (alle 4 bis 6 Wochen). Das Training soll Spaß machen!
- Sie können nach den einzelnen Einheiten kurze Pausen einlegen oder direkt zum nächsten Gerät wechseln - wie Sie möchten.
- Um einen guten Trainingseffekt zu erreichen und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens empfehlen wir eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
- Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!