

*Aktiv&gesund*

*Gereon Eyting*

# ***Ausdauer Training***

***Einführung und  
Grundtechniken***

**FALKEN**

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

## Ausdauer - warum?

## Sportbiologie - Grundlagen und Informationen

Definition	_____
Auswirkungen auf Herz, Kreislauf und Atmung	_____
Energiebereitstellung durch den Körper	__

## Trainingslehre - Theorie und Praxis

Definition und Prinzipien	
Superkompensation	_
Wirksame Belastungsreize	
Progressive Belastungssteigerung	11
Individualität und Altersgemäßheit	12
Trainingsmethoden	13
Dauermethode	13
Intervallmethode	14
Unterstützende Maßnahmen	
Stretching	_____
Krafttraining	
Individuelles Training	17
Steuerung der Belastung	__
Aufbau einer Trainingseinheit	

## Sportverletzungen - Prävention und Behandlung

Ursache und Verletzungstypen	20
Wie vermeide ich Verletzungen?	20
Verletzt, was tun?	21

## Ausdauertraining - Ausgewählte Sportarten

Jogging	23
Wo kann ich joggen?	23
Was brauche ich zum Joggen?	23
Radfahren	24
Wo kann ich radfahren?	24
Was brauche ich zum Radfahren?	24
Schwimmen	26
Wo kann ich schwimmen?	26
Was brauche ich zum Schwimmen?	26
Skilanglauf	27
Wo kann ich Skilanglaufen?	27
Was brauche ich zum Skilanglaufen?	27
Walking	28
Wo kann ich walken?	28
Was brauche ich zum Walken?	28

## Literatur

## Register

## Bildtafeln zum Ausklappen

