

Neumann/Pfützner/Hottenrott

# **Alles unter Kontrolle**

## **Ausdauertraining**



Bücherei (ins Sportivcenter  
der Fürstlichen Hochschule)

Meyer & Meyer Verlag

# Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>9</b>
<b>1 Belastbarkeit des Organismus durch Training.....</b>	<b>11</b>
1.1 Kinder- und Jugendtraining.....	11
1.2 Fitness- und Leistungstraining.....	15
1.3 Seniorentaining.....	16
<b>2 Umstellung und Anpassung durch Training.....</b>	<b>25</b>
<b>3 Leistungsstruktur.....</b>	<b>34</b>
3.1 Leistungsstruktur Lauf.....	34
3.2 Leistungsstruktur Rad.....	37
3.3 Leistungsstruktur Schwimmen.....	38
3.4 Leistungsstruktur Triathlon.....	40
3.5 Leistungsstruktur Skilanglauf.....	41
3.6 Leistungsstruktur Inlinespeedskating.....	43
<b>4 Aufbau der sportlichen Leistungsfähigkeit.....</b>	<b>45</b>
4.1 Leistungs- und Trainingsziel.....	45
4.2 Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten.....	48
4.2.1 Grundlagenausdauertraining.....	50
4.2.2 Wettkampfspezifisches Ausdauertraining.....	51
4.2.3 Grundlegende Leistungsvoraussetzungen.....	53
4.3 Methodik der Fähigkeitsentwicklung.....	54
4.3.1 Trainingsumfang.....	55
4.3.2 Trainingsintensität.....	56
4.3.3 Trainingshäufigkeit.....	60
4.3.4 Trainingsmethoden.....	61
4.3.5 Trainingsproportionen.....	62
<b>5 Trainingsplanung und -gestaltung.....</b>	<b>65</b>
5.1 Struktur des Trainingsprozesses.....	65
5.2 Periodisierung und zyklische Gestaltung.....	65
5.3 Trainingsprinzipien.....	78
<b>6 Grundlagen der Trainingssteuerung.....</b>	<b>81</b>
6.1 Regelkreis der Trainingssteuerung.....	81
6.2 Leistungs- und Trainingsplanung.....	82
6.3 Leistungsdiagnostik und Wettkampfanalyse.....	84
6.4 Trainingsanalyse.....	88
6.5 Trainingsentscheidung.....	91



CONGONI-Test.....	201
COOPER-Test.....	213
Submaximaler Herzfrequenz-Ausdauerst.....	214
Test zur Ermittlung der maximalen Herzfrequenz.....	216
Wettkampf-und Leistungskontrolltests.....	216
Allgemeiner Überblick.....	216
Ausgewählte Beispiele.....	218
<b>Belastungskontrollen mittels Herzfrequenzmessung.....</b>	<b>224</b>
Umgang mit Herzfrequenzmessgeräten.....	224
Belastungsmethoden (Trainingsformen).....	227
Dauermethode.....	227
Tempowechselmethode.....	228
Intervallmethode.....	230
Wiederholungsmethode.....	232
Herzfrequenzmessung bei Wettkämpfen.....	233
Herzfrequenzvariabilität.....	237
<b>Ermüdung, Fehltraining, Übertraining.....</b>	<b>241</b>
<b>Komplexe Leistungsdiagnostik.....</b>	<b>248</b>
Schwimmen.....	249
Radsport.....	253
Lauf.....	255
Triathlon.....	257
Inlinespeedskating.....	260
Skilanglauf.....	261
Nutzung der Kenntnisse zur Leistungsstruktur für die Trainingssteuerung.....	263
<b>12. Trainingsmethodische und physiologische Leistungsreserven.....</b>	<b>265</b>
12.1 Klima- und Hitzetraining.....	265
12.2 Höhenttraining.....	269
12.3 Grosstraining.....	278
12.4 Energie- und Flüssigkeitsaufnahme während Belastung.....	280
12.4.1 Energieaufnahme bei Belastung.....	281
12.4.2 Flüssigkeitsaufnahme.....	283
12.5 Supplementierung von Wirkstoffen im Leistungssport.....	284
<b>13 Literatur.....</b>	<b>288</b>
<b>14 Sachwortverzeichnis.....</b>	<b>294</b>