

Ausdauerformen

2-3 mal die Woche; 1-2 Tage Pause zwischen den Einheiten

In den ersten 4 Wochen nur extensive Einheiten, anschließend 1 intensive Einheit pro Woche anstelle einer extensiven)

Regeneration	AD 1: Dauerlauf im regenerativen Bereich (ganz gemütlich traben)
	• Dauer ca. 15-20 min
Extensiv	AD 2: Dauerlauf im Grundlagenausdauer Bereich (sprechen muss noch möglich sein)
	• Dauer ca. 25-30 min
Extensiv	AD 3: Bergtour - zügiges gehen
	• Dauer ca. 120 - 150 min
Extensiv	AD 4: Mountainbike hügeliges Gelände (sprechen weitgehend möglich)
	• Dauer ca. 60-90 min
Extensiv	AD 5: Inlineskaten
	• Dauer ca. 45 min
Intensiv	AD 6: Berglauf - Hügellauf: mittelsteiles Gelände
	• Dauer ca. 30-35 min
Intensiv	AD 7: Mountainbike Bergstrecke
	• Dauer > 45 min
Intensiv	AD 8: Tabata Intervall 1
	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Intervallserie: <ul style="list-style-type: none"> - 10 Sekunden Sprint (wenn möglich bergauf) - 20 Sekunden Erholung (gehen oder langsam bergab laufen) - Serie 6 mal wiederholen - Erholung anschließend 5 Minuten • 2. Dauerlaufserie: <ul style="list-style-type: none"> - 10 min Langsamer Lauf im regenerativen Bereich - 5 min Schneller Lauf im Entwicklungsbereich • 3. Intervallserie: <ul style="list-style-type: none"> - 10 Sekunden Sprint (wenn möglich bergauf) - 20 Sekunden Erholung (gehen oder langsam bergab laufen) - Serie 6 mal wiederholen - Erholung anschließend 5 Minuten