

Ausdauertraining / Training nach und mit der Herzfrequenz

Festlegung von Trainingsintensitäten

Du machst Ausdauertraining? Du möchtest mit Herzfrequenzmesser trainieren? Überlege zunächst vor jeder Einheit, welches Trainingsziel du verfolgst und stelle dir die Frage mit welchen Inhalten das Ziel erreicht werden soll.

- Welche **Trainingsinhalte** wähle ich um das Ziel zu erreichen?
- Wenn du die Herzfrequenzmessung anwendest: Lege Herzfrequenzbereiche (Intensitätsbereiche) fest (in Prozent vom Maximalpuls)
- Maximalpuls: ist entweder bekannt oder wird theoretisch angenommen
- Im folgenden, einfach zu rechnenden **Beispiel** beträgt die maximale Herzfrequenz (100%) **200 Herzschläge pro Minute** (Max HF).

Tab.: Trainingsziele; Inhalte und Herzfrequenzbereiche (Max HF 200)

Trainingsziel	Trainingsinhalt	Herzfrequenz in %	Herzschläge
Fettstoffwechsel-training	(Ultra-)Langer Lauf – 30 / 60 / 90 Minuten und länger	60%-70%	120 - 140
Grundlagenausdauer	Langer Lauf / Dauerlauf / u.U. Extensive Intervalle	70% - 80%	140 - 160
Tempotraining (mittleres Tempo)	Tempolauf / zügiger Dauerlauf / extensive Intervalle	75% - 85%	150 - 170
Tempotraining (höheres Tempo)	Tempodauerlauf / Intensive Intervalle	80% - ca. 90%	160 - 180
Schwellentraining	Schwellenlauf (Intervalle)	ca. 85% - ca. 88/ 90%	170 – 176/180
Anaerobes Training	Intervalltraining / Verbesserung anaeroben Leistungsfähigkeit	ca. 88/ 90% - ca. 98/100%	176/180 – 196/200

- **Allgemein:** Desto intensiver (schneller) das Training wird, desto mehr spielen die Parameter Zeit/Strecke und Watt eine Rolle.
- Individuelles Trainingsniveau / Ausgangsniveau ist entscheidend
- Bei Intensität bis zu ca. 85 % der Maximalen Herzfrequenz = **Aerobe Zone**
- Steady-State = ca. 85% - 88% der Maximalen Herzfrequenz / Aeroben-Anaeroben Schwelle (Schwellenwert).
- "Richtige" Herzfrequenz ist abhängig von Zielsetzung, Planung, Steuerung des Trainings, Trainings- und Gesundheitszustand.
- EXKURS: Herzratenvariabilität (Treppensteigen: Puls hoch; Entspannen: Puls niedrig) – Anpassungsfähigkeit – hohe Bedeutung im Zusammenhang mit Stress und zur Regeneration. HF-Messer zur HRV-Messung bildet den allgemeinen Fitnesszustand ab. Langfristig interessant. Bedingt geeignet zur Trainingssteuerung.