



1 Zielsetzung und dauerhafte Motivation

Um Ausdauernd zu werden, musst du **langfristig und kontinuierlich** etwas tun. Um das zu schaffen, ist es entscheidend, langfristige Motivation aufzubauen. Und die kommt nur von Innen: aus dir selbst.

Echte Ziele finden:

Überlege dir, was die Ziele sind, die wirklich hinter deinem Wunsch (in diesem Fall: ausdauernder sein) stecken. Nimm dir dafür **mindestens** eine Woche Zeit! Was erstmal viel klingt, macht sich aber bezahlt, wenn du nach 4-6 Wochen das erste Mal keine Lust auf dein Ausdauertraining hast. Dann ist der Wunsch, den du hier rausfilterst, das Einzige, was dich davon abhalten kann, dein Training sausen zu lassen.

Gehe dabei wie im Beispiel aus dem Video vor: Deine Intention, mein Video anzuklicken war es, ausdauernder zu werden. Aber niemand will ausdauernder werden, um ausdauernder zu werden. Also:

Nimm dir jetzt ein Blatt Papier.

Schreibe ganz unten „ausdauernder werden“ darauf.

Schreibe nun (etwa 10cm darüber) **„Ich bin so ausdauernd, wie ich immer sein wollte.“** Denn das ist, was du dir nun vorstellst. Während du versuchst, dir in allen Farben vorzustellen, du wärst unglaublich ausdauernd, beobachte, was du in deinen Gedanken mit deiner Ausdauer anfängst.

Das ist es, was du jetzt neben „Ich bin so ausdauernd, wie ich immer sein wollte.“ auf dein Blatt Papier schreibst. Konntest du bei einem Volleyballspiel unglaublich lange deine volle Leistung abrufen? Bist du deinen Konkurrenten beim 10km-Lauf weit überlegen gewesen? Konntest du aufgrund deiner Ausdauer das Liebespiel mit deinem Partner länger genießen? Oder konntest du dir endlich deinen ganzen Stress von der Seele laufen? Was auch immer es ist, schreib es auf. Denn damit bist du einen Schritt näher an deinem eigentlichen Ziel und dauerhafter, intrinsischer Motivation.

Diesen Vorgang wiederholst du so lange, bis du das Gefühl hast, keine noch „echteren“/„tieferen“ Ziele mehr zu erkennen. Schreib dir **dein wahres Ziel** ganz groß auf und hänge es dir an einen Ort, wo du immer wieder daran erinnert wirst.

Auf der nächsten Seite geht es los mit dem Plan für deine Ausdauer.

2 Was brauchst du?

(I) **Motivation** (Falls du Seite 1 vor lauter freudiger Erwartung übersprungen hast, geh nochmal einen Schritt zurück... es lohnt sich sehr!)

(II) **Pulsuhr**

(III) Einen Ort, an dem du **gerne** läufst

3 Welches Ausdauertraining ist das richtige für dich?

Lass uns zuerst rausfinden, was das ist, was dich am stärksten davon abhält, lange Sport treiben zu können:

A. Dir geht die Puste aus. Du hast das Gefühl, einfach keine Luft mehr zu bekommen. Dann geht es für dich weiter auf Seite 3.

B. Deine Muskeln können nicht mehr/ fangen an zu brennen. Auf zu Seite 4!

C. Du schaffst es einfach nicht, schneller zu werden, obwohl du noch Puste hast und deine Muskeln noch können. Seite 4, bitte!

D. Du hast noch nie Ausdauertraining gemacht und willst erst anfangen. Auch dann geht es für dich auf Seite 3 weiter.

E. Du trainierst schon länger, aber bist an einem Plateau (du wirst einfach nicht besser) angelangt. Auch hier kann sich für dich Seite 4 lohnen.

Wenn mehrere Punkte auf dich zutreffen, wähle den Buchstaben, der dir am dominantesten erscheint.

AVD

Problem: Transport im Muskel nicht schnell genug, Fett wird nicht schnell genug abgebaut.
Lösung: Transportwege zum Muskel von „Pfadern“ zu „Autobahnen“ ausbauen
passendes Ausdauertraining: Grundlagenausdauer 1 (GA1)

Was kannst du jetzt tun?

1. deine sog. **maximale Herzfrequenz berechnen:**

Bist du eine Frau? Dann geht das mit dieser einfachen Formel:
[deine maximale Herzfrequenz] = 226 - [dein Alter]

Bist du ein Mann? Dann geht das mit dieser einfachen Formel:
[deine maximale Herzfrequenz] = 229 - 0,9 x [dein Alter]

Du hast also jetzt [deine maximale Herzfrequenz] bestimmt.

2. **maximale Trainings-Herzfrequenz** bestimmen:

Das ist, was deine Pulsuhr maximal anzeigen sollte, wenn du trainierst. Sie berechnest du so:
[deine maximale Trainings-Herzfrequenz] = 0,75 x [deine maximale Herzfrequenz]

Atemtechnik

Durch Nase einatmen – Luft kurz in Lunge halten – ausatmen

Gute Trainingspläne

<https://lauftipps.ch/trainingsplaene/>

Bereit?

Dann los! Ich wünsche dir ganz viel Erfolg!
(Seite 4 kannst du überspringen)

B/C/E

Problem: Aufnahme der „Energie“ in Muskel nicht gut genug

Lösung: Aufnahmekapazität und Geschwindigkeit des Muskels verbessern

passendes Ausdauertraining: ca. 75% Grundlagenausdauer 1 (GA1) und 25% Grundlagenausdauer 2 (GA2)

Was kannst du jetzt tun?

1. deine sog. **Maximale Herzfrequenz berechnen:**

Bist du eine Frau? Dann geht das mit dieser einfachen Formel:

[deine maximale Herzfrequenz] = 226 - [dein Alter]

Bist du ein Mann? Dann geht das mit dieser einfachen Formel:

[deine maximale Herzfrequenz] = 229 - 0,9 x [dein Alter]

Du hast also jetzt [deine maximale Herzfrequenz] bestimmt.

2. maximale Trainings-Herzfrequenz bestimmen:

Das ist, was deine Pulsuhr maximal anzeigen sollte, wenn du trainierst.

Für Grundlagenausdauer 1 (so trainierst du etwa 75% deiner Trainingseinheiten) geht das so:

[deine maximale GA1-Trainings-Herzfrequenz] = 0,75 x [deine maximale Herzfrequenz]

Für Grundlagenausdauer 2 (so trainierst du etwa 25% deiner Trainingseinheiten) dagegen so:

[deine maximale GA2-Trainings-Herzfrequenz] = 0,25 x [deine maximale Herzfrequenz]

Atemtechnik

Durch Nase einatmen – Luft kurz in Lunge halten – ausatmen

Gute Trainingspläne

<https://lauftipps.ch/trainingsplaene/>

Bereit?

Dann los! Ich wünsche dir ganz viel Erfolg!

Hinweise & Interessantes zum Ausdauertraining

Ist die hier gezeigte Vorgehensweise die Richtige?

Ja und Nein. Der Leitfaden ist sicher eine sehr gute Herangehensweise. Und jeder Mensch ist anders. Daher kann es durchaus sein, dass Werte und optimale Strategien für dich etwas anders sind. Das ist einfach so. Aber wenn du kein Leistungssportler bist, wirst du sicher viel Spaß mit den hier gezeigten Methoden haben.

Ausdauertraining zum Stressabbau

Möchtest du mit Ausdauertraining Stress abbauen, wird ab ca. der 60. Minute das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Lauf also – wenn du es zum reinen Stressabbau tust, nicht länger als ca. eine Stunde. Bist du älter als 25, dann solltest du pro 10 Jahre, die du älter bist, nochmals 10min abziehen, um dein Cortisolspiegel nicht unnötig in die Höhe zu treiben.

Ausdauertraining um abzunehmen

Möchtest du abnehmen, beachte bitte, das es dabei darum geht, in ein Kaloriendefizit zu gelangen. Ernährung ist hier ganz entscheidend und eine sehr gute Basis ist Kraft- oder Kraftausdauertraining. Natürlich kannst du auch eins von beidem mit Ausdauersport kombinieren.

Impressum

© / Copyright: 2019
Hannes Altmann,
Scharnhorststraße 24,
10115 Berlin

Verfasser: Hannes Altmann
Hrsg.: Hannes Altmann

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist, ohne Zustimmung des Autors, unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung außerhalb der Website www.phreeh.com.