

Unterrichtseinheit Ausdauer: **Kompetenzen und Leistungsnachweise**

Kompetenzen

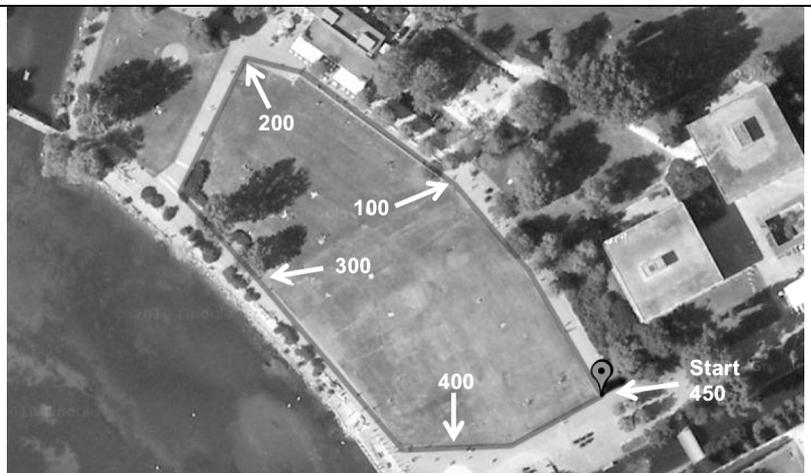
- Biologische und physiologische Grundlagen des Ausdauertrainings verstehen
- Definitionen und Erscheinungsformen der Ausdauer verstehen
- Eine detaillierte, mehrmonatige Planung für ein Ausdauertraining erstellen
- Den Nutzen verschiedener Testverfahren verstehen und die Erkenntnisse in die Trainingsplanung integrieren
- Einen Conconi-Lauftest durchführen, auswerten und Schlüsse für das eigene Training ziehen
- Unterschiedliche Trainingsmethoden praktizieren, verstehen und mit der Energiebereitstellung sowie der Planung verknüpfen
- Eigene Ausdauerfähigkeit verbessern

Leistungsnachweise

Theorie: Probe des ganzen Stoffumfanges am 3.11.21

Praxis: 20-Minuten-Lauf am 3.11.21 (Strandboden)

Für das persönliche Training bis zum Test stehen inkl. Herbstferien neun Wochen zur Verfügung.



Note	Frauen				Männer			
	Leistung in m	Anzahl Runden plus Zusatz	Richtzeit pro km (min/s)	Zeit pro Runde (min/s)	Leistung in m	Anzahl Runden plus Zusatz	Richtzeit pro km (min/s)	Zeit pro Runde (min/s)
6	4500	10 R	4:26	2:00	4950	11 R	4:02	1:49
5.5	4300	9 R + 250m	4:39	2:05	4750	10 R + 250m	4:12	1:53
5	4100	9 R + 50m	4:52	2:11	4550	10 R + 50m	4:23	1:58
4.5	3900	8 R + 300m	5:07	2:18	4350	9 R + 300m	4:35	2:04
4	3700	8 R + 100m	5:24	2:25	4150	9 R + 100m	4:49	2:10
3.5	3500	7 R + 350m	5:42	2:34	3950	8 R + 350m	5:03	2:16
3	3300	7 R + 150m	6:03	2:43	3750	8 R + 150m	5:20	2:24
2.5	3100	6 R + 400m	6:27	2:54	3550	7 R + 400m	5:38	2:32
2	2900	6 R + 200m	6:53	3:06	3350	7 R + 200m	5:58	2:41
1.5	2700	6 R	7:24	3:20	3150	7 R	6:20	2:51
1	2500	weniger	8:00	3:36	2950	weniger	6:46	3:03

Informationen

Unterlagen auf Website EF Sport: www.gbsl.ch/efsport-moor

Arbeitsnachmittag vom 15.9.2021, 13.00-17.30 Uhr: Leistungsdiagnostik, Conconi-Test