



# Idee der Woche

**Setting:** Ausdauertraining

**Alter:** Sekundarstufe II

**Kompetenzen:** Einstellungen

**Funktion:** Trainingstipps

Trainingsbereich	Anstrengungsgrad	Prozent der Leistung max.	Einschätzung
Aufwärmen und Regeneration	Überhaupt keine Anstrengung	20 %	
	Extrem leicht	40 %	
	Sehr leicht	50 %	
Grundlagentraining und Zielzone	Leicht	60 %	
	Etwas schwer	70 %	
	Schwer	80 %	
Intensives Training und Stehvermögen	Sehr schwer	90 %	
	Extrem schwer	100 %	
	Größtmögliche Anstrengung	Übersäuerung	

Führt zuhause die Laufübungen aus eurem Trainingsplan durch.  
Vermerkt jedesmal euer Belastungsempfinden und erstellt eine Belastungskurve (8 Wochen) für den Sportunterricht.

[www.iqsh.de](http://www.iqsh.de)