



90 Tage LaufChallenge

Von 0 auf 60 Minuten - optimale Fettverbrennung und Verbesserung der Herzleistungsfähigkeit



Arno Balk
COACHING

KURZFASSUNG

Ansatz

Im Rahmen Deiner 90-Tage-BodyFormerChallenge wirst Du behutsam an ein regelmässiges Ausdauertraining herangeführt. Hierdurch wird zum einen Deine Herzleistung verbessert und zum anderen optimal Körperfett reduziert.

Zielsetzung

Jeder Mensch sollte regelmäßig ein gezieltes Herzkreislauftraining durchführen. Hierbei kommt es primär nicht darauf an, ob es durch Joggen oder Walken, Radfahren, Schwimmen oder Ergometertraining in einem Fitnessstudio bzw. zu Hause realisiert wird. Wichtig ist lediglich, es findet pulskontrolliert und regelmäßig statt.

Lösung

Durch eine sukzessive Steigerung von zunächst 6 Minutenintervallen, wird das Leistungsvermögen der Teilnehmer langsam gesteigert und somit ohne Überlastungsgefahren mit Freude am Tun bis auf 60 Minuten gesteigert.

Projektgliederung

Das Ausdauertraining wird Woche für Woche gesteigert und unter Herzfrequenzüberwachung durchgeführt. Die Trainingsreize liegen jeweils zwischen 60 und 70% der individuellen maximalen Herzfrequenz.

1. Woche: 5 Trainingseinheiten von jeweils 2 mal 6 Minuten
2. Woche: 5 Trainingseinheiten von jeweils 2 mal 8 Minuten
3. Woche: 5 Trainingseinheiten von jeweils 2 mal 10 Minuten
4. Woche: 5 Trainingseinheiten gestaffelt - 6/10/8/10/10 Minuten
5. Woche: 5 Trainingseinheiten gestaffelt - 10/12/14/16/10 Minuten
6. Woche: 6 Trainingseinheiten gestaffelt - 10/15/10/20/10/30 Minuten
7. Woche: 5 Trainingseinheiten gestaffelt - 15/20/25/30/15 Minuten
8. Woche: 5 Trainingseinheiten gestaffelt - 10/30/10/40/10 Minuten
9. Woche: 6 Trainingseinheiten gestaffelt - 15/15/30/10/40/10 Minuten
10. Woche: 5 Trainingseinheiten gestaffelt - 20/30/40/10/50 Minuten
11. Woche: 5 Trainingseinheiten gestaffelt - 30/10/40/10/50 Minuten
12. Woche: 6 Trainingseinheiten gestaffelt - 10/20/30/40/50/60 Minuten



Jede Trainingseinheit ist eine Empfehlung und sollte nur bei körperlicher Gesundheit praktiziert werden. Die Vorgaben sind variabel zu sehen und können dem individuellen Fitnesslevel entsprechend angepasst werden.

ARNO BALK COACHING

BORG - SKALA

Diese Skala erlaubt eine subjektive Einschätzung der individuellen Intensität jeweiliger Belastungsanforderungen.

- | | |
|----|----------------------------------|
| 1 | keine Belastung |
| 2 | sehr geringe Belastung |
| 3 | geringe Belastung |
| 4 | leichte bis mittlere Belastung |
| 5 | mittlere Belastung |
| 6 | mittlere bis fordernde Belastung |
| 7 | fordernde Belastung |
| 8 | hohe bis sehr hohe Belastung |
| 9 | sehr hohe Belastung |
| 10 | maximale Belastung |



KARVONEN-FORMEL

Mit dieser Formel lässt sich die individuelle Herzfrequenz bestimmen. Hierzu benötigst Du deine maximale Herzfrequenz (220 minus Dein Alter), Deinen Ruhepuls (nach dem Erwachen gemessen) und dem jeweiligen Intensitätsfaktor (If). Bsp.: 60% der maximalen Leistungsfähigkeit - If = 0,6; 80% - If = 0,8 usw.

Beispiel für einen 58 jährigen mit einem Ruhepuls von 50 Schlägen pro Minute, der 60% bis 80 % der maximalen Herzfrequenz trainieren möchte:

$$((220 - 58) - 50) \times 0,6 + 50 = 117,2 = \text{Trainingsherzfrequenz für 60\% Belastungsintensität}$$

$$((220 - 58) - 50) \times 0,8 + 50 = 139,6 = \text{Trainingsherzfrequenz für 80\% Belastungsintensität}$$

Du kannst beide Systeme verwenden, doch die Herzfrequenzkontrolle ist ein unbedingtes MUSS! Hierdurch kannst Du frühzeitig Überlastungen erkennen und Du trainierst wirklich an Deinem Ziel orientiert.

Besorge Dir ein EKG-genaues Messsystem, um Deine aktuelle Herzfrequenz zu messen. Hierdurch kannst Du wirklich zielgerichtet trainieren und mit den modernen Fitness-Trackern erhältst Du auch noch eine Menge Motivation.

Trage gutes Schuhwerk und funktionelle Trainingskleidung und achte auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr.

30 bis 35ml Wasser (am besten stilles) pro Kilogramm Körpergewicht solltest Du täglich zuführen.

1. Woche:

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	2 x 6 Minuten	0,6	6
Dienstag	2 x 6 Minuten	0,6	6
Donnerstag	2 x 6 Minuten	0,6	6
Freitag	2 x 6 Minuten	0,6	6
Samstag	2 x 6 Minuten	0,6	6

2. Woche:

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	2 x 8 Minuten	0,6	6
Dienstag	2 x 8 Minuten	0,6	6
Donnerstag	2 x 8 Minuten	0,8	8
Freitag	2 x 8 Minuten	0,6	6
Samstag	2 x 8 Minuten	0,8	8

3. Woche:

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	2 x 6 Minuten	0,6	6
Dienstag	2 x 6 Minuten	0,7	7
Donnerstag	2 x 6 Minuten	0,6	6
Freitag	2 x 6 Minuten	0,8	8
Samstag	2 x 6 Minuten	0,6	6

4. Woche:

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	8 Minuten	0,6	6
Dienstag	10 Minuten	0,6	6
Donnerstag	8 Minuten	0,7	7
Freitag	10 Minuten	0,6	6
Samstag	10 Minuten	0,7	7

5. Woche:

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	10 Minuten	0,6	6
Dienstag	12 Minuten	0,6	6
Donnerstag	14 Minuten	0,7	7
Freitag	16 Minuten	0,6	6
Samstag	10 Minuten	0,8	8

6. Woche:

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	10 Minuten	0,6	6
Dienstag	15 Minuten	0,6	6
Mittwoch	10 Minuten	0,7	7
Donnerstag	20 Minuten	0,6	6
Freitag	10 Minuten	0,7	7
Samstag	30 Minuten	0,6	6

7. Woche

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	15 Minuten	0,6	6
Dienstag	20 Minuten	0,6	6
Mittwoch	25 Minuten	0,7	7
Donnerstag	30 Minuten	0,6	6
Freitag	15 Minuten	0,7	7

8. Woche:

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	10 Minuten	0,6	6
Dienstag	30 Minuten	0,6	6
Mittwoch	10 Minuten	0,7	7
Donnerstag	40 Minuten	0,6	6
Freitag	10 Minuten	0,7	7

9. Woche:

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	15 Minuten	0,6	6
Dienstag	15 Minuten	0,6	6
Mittwoch	30 Minuten	0,7	7
Donnerstag	10 Minuten	0,6	6
Freitag	40 Minuten	0,7	7
Samstag	10 Minuten	0,6	6

10. Woche:

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	20 Minuten	0,6	6
Dienstag	30 Minuten	0,6	6
Mittwoch	40 Minuten	0,7	7
Donnerstag	10 Minuten	0,6	6
Freitag	50 Minuten	0,7	7

11. Woche:

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	30 Minuten	0,6	6
Dienstag	10 Minuten	0,6	6
Mittwoch	40 Minuten	0,7	7
Donnerstag	10 Minuten	0,6	6
Freitag	50 Minuten	0,7	7

12. Woche:

Trainingstag	Trainingsdauer	Intensität	Borg-Skala
Montag	10 Minuten	0,6	6
Dienstag	20 Minuten	0,6	6
Mittwoch	30 Minuten	0,6	6
Donnerstag	40 Minuten	0,6	6
Freitag	50 Minuten	0,6	6
Samstag	60 Minuten	0,6	6
