

Ausdauer/Cardio Trainingsplan



Ausdauer Trainingsplan

Viele Sportler wollen ihre Ausdauer und allgemeine Leistungsfähigkeit steigern, wissen aber nicht so recht wie. Mit diesem Plan kann jeder seine Ausdauer sukzessive steigern und somit seine Leistungsfähigkeit verbessern.

Der Trainingsplan Ausdauer ist ein Trainingsplan, der Dir dabei helfen wird, mehr Systematik in Dein Cardiotraining zu implementieren. Mit einfachen aber effektiven Trainingsmethoden kann Dich dieser Plan näher an Dein Ziel bringen.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Der Trainingsplan eignet sich für Anfänger, welche ihre Fortschritte im Ausdauertraining voranbringen wollen, aber auch Fortgeschrittene können mit diesem Plan trainieren.
- ✓ Der Trainingsplan Ausdauer ist nicht für Athleten geeignet, die sich auf einen Marathon vorbereiten wollen.
- ✓ Bei entsprechender Ernährung wirst Du mit diesem Plan auch abnehmen können.

Gut zu wissen!

- ✓ Versuche Dich an die Trainingstage zu halten und halte auch die Regenerationsphasen ein .
- ✓Aufgewärmte Muskulatur arbeitet effizienter. Richtiges Warm-up reduziert demnach signifikant die Verletzungsgefahr und auch die Leistung!

Trainingsfrequenz

- ✓ 3 Mal pro Woche

Trainingsablauf

Dein Training gliedert sich In 2 verschiedene Trainingseinheiten, dem HIIT Training und dem LIIS Training.

- ✓ Die Trainingseinheit A, also das HIIT Training ist sehr viel intensiver und anstrengender als Trainingseinheit B. Hier werden viele Kalorien in kurzer Zeit verbrannt und die Insulinempfindlichkeit des Körpers wird verbessert.
- ✓ Die Trainingseinheit B, das LIIS Training zeichnet sich durch verminderte Intensität aus und fördert die Regeneration. Diese Einheit ist wichtig, um die Grundlagenausdauer zu verbessern.
- ✓ Unterschätze nicht die Wichtigkeit der leichten Trainingseinheit. Die Kombination aus beiden Intensitäten ist wichtig, um größtmögliche Erfolge zu erzielen und die allgemeine Ausdauer zu verbessern.

Ausdauer Trainingsplan

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit A
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Trainingseinheit B
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Trainingseinheit A
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ In beiden Trainingsplänen wirst Du drei Trainingseinheiten pro Woche absolvieren - also mit einem Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten. Das Wochenende kannst du vollständig zur Regeneration nutzen.

Trainingseinheit A

Cardiogerät	Zeit	Pause
Crosstrainer	15-20 Minuten	90 Sekunden
Rudermaschine/ Radergometer	15-20 Minuten HIIT (1 Min. locker, 1 Min. sehr schnell)	90 Sekunden
Laufband (Walken)	15-20 Minuten	keine Pause

Trainingseinheit B

Cardiogerät	Zeit	Pause
Laufband (Walken)	45-60 Minuten	Keine Pause

✓ Zu jedem Training gehört auch das richtige Aufwärmen vor dem Cardio Training und das richtige Abwärmen hinterher. Wärme Dich für Trainingseinheit A mit dynamischen Dehnübungen und dem Crosstrainer auf. Für Trainingseinheit B reicht die Durchführung einiger dynamischer Dehnübungen. Nach den Trainingseinheiten Solltest Du Dich auch zum Cooldown statisch dehnen.

Ausdauer Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
 - ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
 - ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren
- Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem Ausdauer Trainingsplan trainiert, sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr:  <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

Trainingstagebuch

Name:

Trainingsplan:

Startdatum:

Übung	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
	A	B	A	A	B	A	A	B	A	A	B	A
	Strecke / Zeit	Strecke / Zeit	Strecke / Zeit	Strecke / Zeit	Strecke / Zeit	Strecke / Zeit	Strecke / Zeit	Strecke / Zeit	Strecke / Zeit	Strecke / Zeit	Strecke / Zeit	Strecke / Zeit

Cardiogerät:

Anmerkungen: