

## Trainingsempfehlung Grundlagenausdauer

**Grundlagenausdauer** ist notwendig, um die langen, intensiven Trainingseinheiten durchstehen zu können und um sich nach dem Training möglichst schnell wieder zu erholen. Es gibt verschiedene Wege sie zu trainieren. Laufen, Radfahren, Schwimmen, Crosstrainer, Rudergerät, Stepper oder Seilspringen, jeder findet eine Möglichkeit. Die häufigste und einfachste Variante ist das **Laufen**. Laufsachen anziehen und raus an die frische Luft. Wer zuhause einen **Hometrainer** hat, kann diesen auch gerne nutzen.

Je nach momentanen Trainingszustand und Trainingsphase sowie den vorhandenen Möglichkeiten sollten 1-3 Einheiten Grundlagenausdauer pro Woche absolviert werden. Da im Moment keine Turniere stattfinden und auch das Judotraining ausfällt, können **2-3 Einheiten/Woche** absolviert werden. Bitte startet nicht sofort von 0 auf 100, sondern gewöhnt euren Körper an die Belastung. Wer also nicht regelmäßig Laufen ist, der sollte langsam beginnen.

Eine Grundlagenausdauer-Einheit dauert **40-60 Minuten** und das Tempo ist moderat bis extensiv. Was heißt das genau? Die Atmung sollte dabei verstärkt sein, jedoch sollte nicht am Limit trainiert werden. Nach dem Training muss das Gefühl sein, dass man schon schneller hätte machen können, aber man trotzdem ermüdet ist.

Nach der Trainingseinheit sollte die beanspruchte Muskulatur noch locker gedehnt werden. Nehmt die Dehnposition ein und haltet diese bei leichtem Dehnreiz für ca. eine Minute. So beugt Ihr Verspannungen und Fehlhaltungen vor. Wenn die Einheit zu Muskelkater geführt hat und dieser noch anhält, obwohl Ihr schon wieder trainieren wollt, dann reduziert das Tempo in der kommenden Einheit ein wenig. Somit wird die Durchblutung in der Muskulatur gefördert, was zu einer schnelleren Regeneration führt und Ihr wieder schneller intensiv trainieren könnt.

### Zusammenfassung:

- 2-3x pro Woche
- 40-60 Minuten
- Atmung verstärkt, aber mit Reserven
- locker ausdehnen
- bei Muskelkater etwas langsamer machen und Regeneration fördern

**Viel Spaß!**