



## Serie (I): Systematische Trainingseinheiten Lauf: Grundlagenausdauer 1

In dieser Serie werden die systematischen Trainingseinheiten Lauf und Rad vorgestellt. Diese systematischen Einheiten werden in ihrer Grundstruktur vorgestellt und Variationen werden aufgezeigt.

Das Training der **Grundlagenausdauer 1 (GA1)** dient als Basis des gesamten Ausdauer-Trainings. Die Trainingsintensität, also das Lauftempo, ist vergleichsweise niedrig und wird sinnvollerweise über die Herzfrequenz oder einen "Lauftacho" ([Timex GPS Bodylink-System](#)) kontrolliert, wobei die individuell effektive Intensität im Optimalfall durch eine [Leistungsdiagnostik bzw. einen Fitness-Check mit Lactatmessung](#) bestimmt wird.

Trainingseffekte u.a.:

- Ökonomisierung des Herz-/Kreislaufsystems
- Ökonomisierung des Stoffwechsels
- Verbesserung der spezifischen Muskelausdauer

Durchführung:

- Dauer: 20 min - 2:30 h, in Ausnahmefällen auch länger
- ambitionierte Sportler sollten alle 10-20 min Steigerungen (Temposteigerung über eine Gesamtstrecke von max. 100 m bis ca. 90-100 % der Maximalgeschwindigkeit) einbauen, um die schnellen Muskelfasern anzusprechen und einen Schnelligkeitsreiz zu setzen
- Auslaufen ist nicht notwendig

Für wen?

- Fitness-Sportler: als Basistraining notwendig
- ambitionierte Sportler: als Basistraining notwendig

Variationen / Sonstiges:

- [Tempovariation im Ausdauertraining](#)
- [Der lange Lauf](#)
- [Grundlagenausdauertraining: häufige Fehler](#)
- [Ich erreiche meine Pulswerte nicht mehr...](#)