



## Inhalt

1. Wirkungen eines moderaten Ausdauertrainings
2. Einflussfaktoren auf die Ausdauerleistung
3. Struktur und Planung des Ausdauertrainings
4. Trainingsbelastung, körperliche Beanspruchung und Leistungsfähigkeit
5. Trainingsbereiche
  - 5.1 Bezeichnungen in den Ausdauersportarten
  - 5.2 Trainingsbereiche abgeleitet von der Laktatkinetik (Stufentestverfahren)
  - 5.3 Trainingsbereiche abgeleitet von der maximalen Herzfrequenz
  - 5.4 Trainingsbereiche abgeleitet von der Herzfrequenzvariabilität
  - 5.5 Verteilung der Trainingsbereiche in den Ausdauersportarten
6. Trainingsgestaltung im Jahresverlauf
7. Trainingsmethoden
8. Das Training in den Ausdauersportarten
  - 8.1 Leitlinien für Walking und Nordic Walking
  - 8.2 Leitlinien für das Lauftraining
  - 8.3 Leitlinien für das Radsport- und Mountainbiketraining
  - 8.4 Leitlinien für das Inlinetraining
  - 8.5 Leitlinien für das Skilanglauftraining
  - 8.6 Leitlinien für das Schwimmtraining
  - 8.7 Leitlinien für das Triathlon- und Duathlontraining
9. Langfristiger Leistungsaufbau
10. Beweglichkeitstraining
11. Rumpfkrafttraining
12. Regeneration und Entspannung
  - 12.1 Sportmedizinische Maßnahmen
  - 12.2 Ernährungsphysiologische Maßnahmen
  - 12.3 Physiotherapeutische und psychische Maßnahmen
13. Tipps für die Praxis
  - 13.1 Die Vermeidung der häufigsten Fehler
  - 13.2 Zweckmäßige Sportbekleidung
  - 13.3 Ernährungstipps für Training und Wettkampf
  - 13.4 Fettstoffwechsel- und Fatburnertraining
  - 13.5 Ausdauertraining im Fitnessstudio
  - 13.6 Crosstraining
  - 13.7 Gesundheitliche Aspekte
14. Quellennachweis
15. Dr. Loges sportsCARE® - Ein Service für Sportler
16. Fragebogen zur individuellen Trainingsplanerstellung