

Sport ist Rostschutz für die eiserne Gesundheit.

GERHARD UHLENBRUCK (*1929), DEUTSCHER IMMUNBIOLOGE UND APHORISTIKER

8



HEIMPROGRAMM AUSDAUER

Programm 1: AUSDAUERTRAINING

**Schwerpunkt (Nordic-)Walking
(Dauer: 60 Minuten mit Pulsuhr)**

Ablauf

1. 5 Minuten locker Einwählen
(Puls noch unterhalb der Trainingspulszone)
2. 3–4 Minuten Mobilisationsgymnastik
(5–7 Sekunden lang pro Übung) oder Übungen aus dem Movement Prep des Functional Trainings (Schwerpunkt: Beinmuskulatur) aus der Kursstunde
3. 40 Minuten (Nordic-)Walking in der Natur möglichst im Gelände/Wald mit Steigungen (Intervaltraining). Zwischenzeitlich für 5 Minuten Belastung etwas erhöhen (Steigung, Tempoerhöhung, dabei den Puls in der berechneten optimalen Trainingsherzfrequenzzone halten).
4. 5 Minuten Auslaufen/Walken
(sehr langsames Tempo, Puls sinkt wieder ab)
5. Ausdehnen und funktionelle Übungen aus der Kursstunde
 - 20–30 Sekunden lang pro Übung, dynamisch
 - ggf. im warmen Raum durchführen

Programm 2: AUSDAUERTRAINING

(Dauer: 60 Minuten mit Pulsuhr)

Ablauf

1. 5–6 Minuten locker Einlaufen/Walken
(Puls noch unterhalb der Trainingspulszone)
2. 3–4 Minuten Mobilisationsgymnastik
(5–7 Sekunden lang pro Übung) oder Übungen aus dem Movement Prep des Functional Trainings (Schwerpunkt: Beinmuskulatur)
3. 30–40 Minuten Ausdauerlauf
(Puls in der berechneten optimalen Trainingsherzfrequenzzone)
4. 5–7 Minuten Auslaufen/Walken
(sehr langsames Tempo, Puls sinkt wieder ab)
5. Ausdehnen und funktionelle Übungen aus der Kursstunde
 - 20–30 Sekunden lang pro Übung, dynamisch
 - ggf. im warmen Raum durchführen

Weitere Gesundheitssportmöglichkeiten

- Schwimmen
- AquaFitness
- Radfahren