



# Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition)

*Carsten Müller*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition)

Carsten Müller

## Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) Carsten Müller

Magisterarbeit aus dem Jahr 2003 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,3, Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main (Institut für Sportwissenschaften), 129 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: „Unter Ausdauer wird allgemein die psycho-physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Sportlers verstanden“ (Weineck, 1997, S. 141). Eine gut entwickelte Grundlagenausdauer ist in nahezu allen Sportarten leistungsbestimmend und hat Einfluss auf die Trainingseffizienz und somit auch auf die Wettkampfleistung. Das wird auch in einer weiteren, detaillierteren Definition deutlich:

„A. [Ausdauer] ist im Sport 1. die Fähigkeit, eine gegebene Belastung ohne nennenswerte Ermüdungsanzeichen über einen möglichst langen Zeitraum aushalten zu können; 2. die Fähigkeit, trotz deutlich eintretender Ermüdungserscheinungen die sportliche Tätigkeit bis hin zur individuellen Beanspruchungsgrenze (Extremfall Erschöpfung) fortsetzen zu können; 3. die Fähigkeit, sich sowohl in Phasen verminderter Beanspruchung als auch in Pausen während des Wettkampfs oder Trainings und nach Abschluß derselben schnell zu regenerieren“ (Kayser in Röthig, 1992, S. 51).

Ist ein Athlet ausdauertrainiert, so wird die Ermüdung bei ihm durch sportliche Aktivität später einsetzen als beim Untrainierten. Er ist in der Lage, größere Umfänge und höhere Intensitäten zu tolerieren, so dass er qualitativ und quantitativ höhere Trainingsreize setzen kann. Zudem verkürzt sich die Regenerationszeit des Ausdauertrainierten, da die infolge des Trainings anfallenden Ermüdungstoffe schneller wieder eliminiert werden können.

Man unterscheidet in der Trainingslehre die folgenden vier grundlegenden Ausdauermethoden: Dauer- und Intervallmethode, Wiederholungsmethode, Wettkampfmethode

Bei der Entwicklung der Ausdauer wird ein Läufer zu Beginn des Trainings mit der Dauer- und weniger mit der Intervallmethode in niedrigen Intensitätsbereichen und hohen Umfängen trainieren, um so die Grundlagenausdauer zu verbessern, da sie die Basis für intensive Belastungen und eine schnelle Regeneration darstellt. In der weiteren Entwicklung verlagert sich das Training hin zu höheren Intensitäten und damit einhergehend geringeren Umfängen, wobei auch die weiteren Ausdauermethoden zum Einsatz kommen. „Eine hohe aerobe Kapazität stellt die unbedingt notwendige Voraussetzung für Spitzenleistungen im Mittel- und Langstreckenlauf dar“ (Kindermann et al., 1975, S. 67), so dass das Intervall- und Dauerlauftraining einen Großteil am Gesamttrainingsumfang einnehmen. [...]

 [Download Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und e ...pdf](#)

 [Read Online Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und ...pdf](#)



## **Download and Read Free Online Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) Carsten Müller**

---

### **From reader reviews:**

#### **Joshua Stamper:**

What do you consider book? It is just for students because they are still students or the idea for all people in the world, exactly what the best subject for that? Simply you can be answered for that issue above. Every person has different personality and hobby for each and every other. Don't to be compelled someone or something that they don't desire do that. You must know how great and also important the book Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition). All type of book can you see on many sources. You can look for the internet resources or other social media.

#### **Theresa Piercy:**

This Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) book is absolutely not ordinary book, you have it then the world is in your hands. The benefit you have by reading this book is usually information inside this publication incredible fresh, you will get data which is getting deeper anyone read a lot of information you will get. This kind of Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) without we understand teach the one who reading through it become critical in considering and analyzing. Don't possibly be worry Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) can bring if you are and not make your handbag space or bookshelves' become full because you can have it in your lovely laptop even cellphone. This Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) having excellent arrangement in word as well as layout, so you will not sense uninterested in reading.

#### **James Brady:**

The e-book with title Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) includes a lot of information that you can understand it. You can get a lot of profit after read this book. This kind of book exist new information the information that exist in this e-book represented the condition of the world currently. That is important to yo7u to find out how the improvement of the world. This kind of book will bring you in new era of the glowbal growth. You can read the e-book on your smart phone, so you can read the item anywhere you want.

#### **James Martin:**

The book untitled Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) contain a lot of information on the idea. The writer explains your girlfriend idea with easy approach. The language is very clear and understandable all the people, so do not necessarily worry, you can easy to read the item. The book was published by famous author. The author

will bring you in the new period of time of literary works. It is easy to read this book because you can read more your smart phone, or product, so you can read the book inside anywhere and anytime. If you want to buy the e-book, you can start their official web-site along with order it. Have a nice examine.

**Download and Read Online Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) Carsten Müller #B1JSWYXT4H6**

## **Read Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) by Carsten Müller for online ebook**

Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) by Carsten Müller Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) by Carsten Müller books to read online.

## **Online Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) by Carsten Müller ebook PDF download**

**Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) by Carsten Müller Doc**

**Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) by Carsten Müller Mobipocket**

**Unterschiedliche Auswirkungen der intensiven und extensiven Intervallmethode auf die Ausdauerleistungsfähigkeit (German Edition) by Carsten Müller EPub**