

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining – Optimalprogramm

Heute kommt, wie in der vergangenen Letter bereits angekündigt, das Gesundheits-Optimalprogramm.

Dieses Programm (vgl. Tabelle unten) stellt das wünschenswerte Endziel für eine gute und stabile Gesundheit dar. Zum Einstieg in dieses Programm sollte bereits gutes und stabiles Ausdauerleistungsniveau bei der Person vorliegen. Kurzum stellt das Minimalprogramm den Einstieg her und mündet in dem Optimum.

Bemerkungen zum Optimalprogramm:

- Als optimale Bedingung für die Gesundheit wird eine Bruttobelastungszeit von 3-4 Std./Woche angesehen.
- Ein Optimum an Herz-Kreislauf-Gesundheit durch körperliche Aktivität liegt bei einem Energieverbrauch von > 2000 kcal pro Woche.
- Weitere Belastungssteigerungen haben keine gesundheitliche Relevanz.

Dieses Programm stellt für untrainierte Personen ein Minimum an Trainingsaufwand dar, um ein Maximum an gesundheitspositiven Adaptionen zu erreichen.



Folgende Tabelle stellt dieses Gesundheits-Optimalprogramm-Programm kurz vor:

Bruttobelastungszeit/Woche:	ca. 3-4 Stunden
Trainingsmethode:	Extensive Dauermethode nach dem Prinzip „Laufen ohne Schnaufen“ Variable Dauermethode Intensive Dauermethode
Belastungsdauer:	Minimum: 30-45 Min. Maximum: 45-60 Min.
Trainingshäufigkeit:	6-mal 30 Min.; 3-mal 60 Min. bzw. 4-5-mal 45 Min.
Geeignet für:	Fortgeschrittene, gut trainierte Personen

Also los! 3-4 Stunden pro Woche könnten drin sein!

Welche Trainingsmethoden von euch am besten angewandt werden sollte und was Ausdauertraining mit dem Immunsystem zu tun hat, erfahrt ihr in der nächsten Letter.

Bleibt gesund und schnürt die Laufschuhe und/oder schwingt euch auf den Sattel!

Lieben Gruß
das Team von
PLAN GESUNDHEIT