

Klaus Oltmanns

Grundlagenausdauer vielfältig entwickeln

Organisationsformen für ein abwechslungsreiches Training

ULB Darmstadt

16466778

□ □ □ INHALTSVERZEICHNIS

1	Einführung	
1.1	Hintergründe praxisnah	4
1.2	Ableitungen für die Praxis	12
1.3	Hinweise zur praktischen Durchführung	18
1.4	Zum Umgang mit der Praxissammlung	19
2	Organisationsformen und Übungen	
2.1	Weit und lange laufen	20
2.2	Tempo kontrollieren	28
2.3	Miteinander laufen	38
2.4	Laufen mit Zusatzaufgaben	44
3	Beispiele für Trainingspläne	
3.1	Einsteiger: In sechs Wochen von 0 auf 30 Minuten Dauerlauf	60
3.2	Grundlagenausdauer im Spielsport	62
3.3	Übungen kombinieren	63

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 3-89417-148-0

© 2006 by Philippka-Sportverlag, Postfach 15 01 05, D-48061 Münster

Lektorat: Frank Müller, Werner Böwing

Herstellung: Werner Böwing

Illustrationen: Frauke Lütke Laxen

Graphische Gestaltung: Thorsten Krybus, Janet Rittig

Umschlagfotos und alle weiteren Fotos: Axel Heimken – Ausnahmen: Seite 10 (Beltz), Seite 43 (Stuffer)

Ein besonderer Dank gilt der Handball- und Leichtathletikabteilung des TSV Bayer Dormagen (Fotoaufnahmen).

Gesamtherstellung: Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages