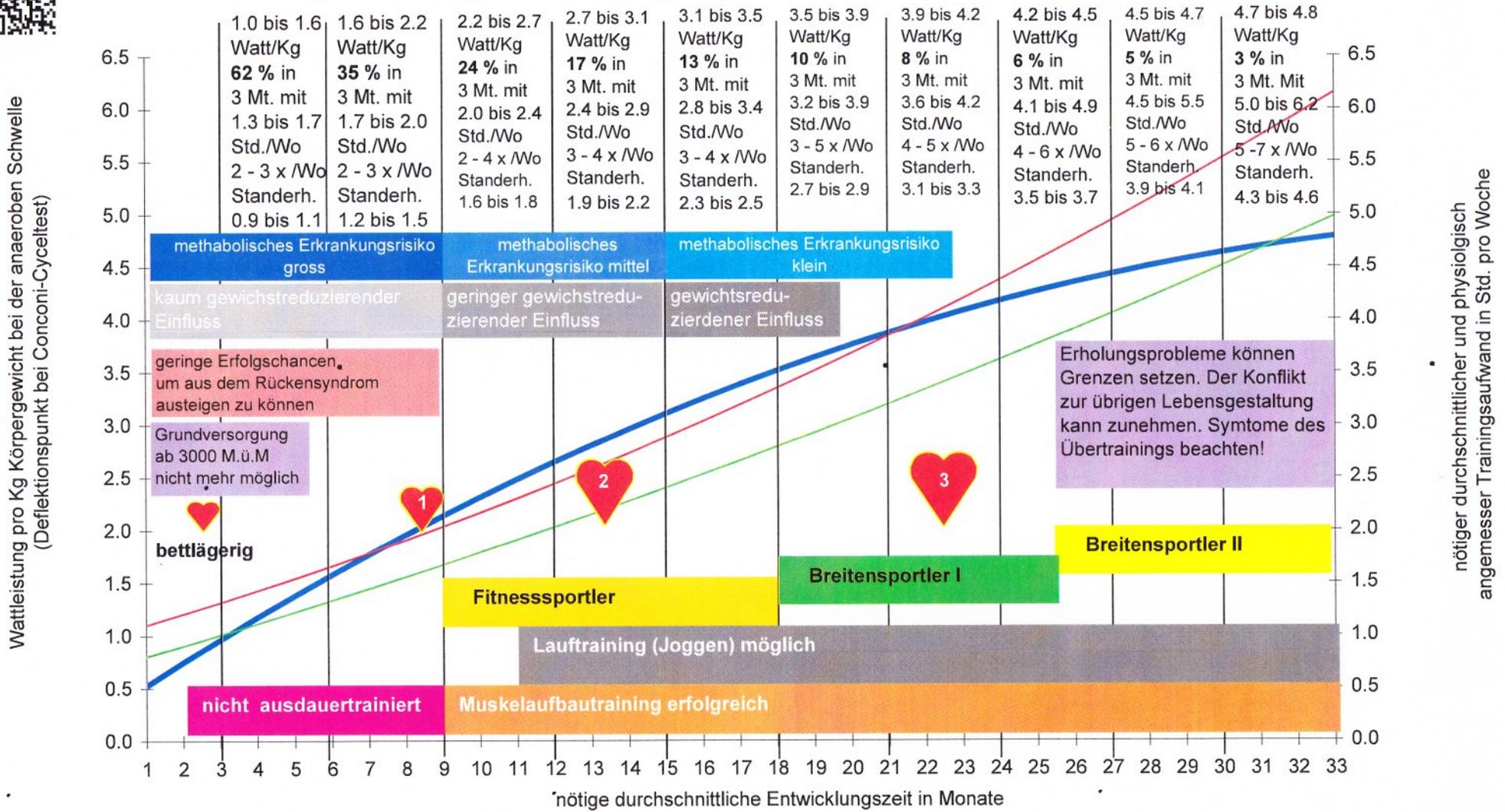




Von der Bettlägerigkeit mit diversem Ausdauertraining zum Breitensportler

Die Entwicklungsmöglichkeit der Dauerleistungsfähigkeit über die Zeit im Verhältnis zum Trainingsaufwand

Der empfohlene Zeitaufwand basiert auf intensiveren aber kontrollierten Ausdauer-Trainingsbelastungen (undifferenziertes Training). Es können sogar höhere Fortschrittsquoten pro Trainingsperiode (3 Mt.) erreicht werden. Mit extensiven Belastungsintensitäten (Grundlagentraining) kann die Langzeitausdauerfähigkeit entwickelt werden, bedingt aber einen um das 1.5 bis 2 fach höheren zeitlichen Trainingsaufwand



Wattleistung pro Kg Körpergewicht bei der anaeroben Schwelle (Deflektionspunkt bei Conconi-Cyclertest)

nötiger durchschnittlicher und physiologisch angemessener Trainingsaufwand in Std. pro Woche

Durchschnittliche Herzkreislaufleistungsfähigkeit der aktiven Bevölkerung im Raum der heutigen Schweiz 1 = im Jahre 2006 2 = ca. im Jahre 1900 3 = vor ca. 4000 Jahren