



## GA (Grundlagenausdauer)

<b>Ziel</b>	Verbesserung der Grundlagenausdauer Verbesserung der Regenerationsfähigkeit
<b>Dauer</b>	Mind. 1 h
<b>Intensität</b>	60-75% HFmax (→ Puls - ), „Plaudertempo“, Nasenatmung möglich
<b>Häufigkeit</b>	Mind. 2 x pro Woche
<b>Bemerkung</b>	GA mit verschiedenen Sportarten trainieren Keine Lauftrainings über 1,5 h → Überlastungsgefahr!

### Mögliche Sportarten

<b>Laufen</b>	+ Überall und immer möglich + Konstante Intensität im flachen Gelände
	- Starke Gelenk-Belastung bei TE länger als 1,5 h - Grosse Schwankung der Intensität im hügeligen Gelände
<b>Nordic Walking (Berglauf)</b>	+ Geringe Gelenk-Belastung + GA-Intensität auch in steilerem Gelände + Ganzkörper-Training
	- Zu tiefe Intensität in flachem Gelände
<b>Rennvelo/ Spinning</b>	+ Geringe Gelenk-Belastung + Konstante Intensität
	- Monotonie → Musik hören
<b>Bike</b>	+ Geringe Gelenk-Belastung + Koordinatives Training im anspruchsvollen Gelände
	- Grosse Schwankung der Intensität im hügeligen Gelände
<b>Inline-Skating</b>	+ Geringe Gelenk-Belastung + Konstante Intensität
	- Geeignetes Gelände vorhanden (flach, asphaltiert, wenig Verkehr)?
<b>Schwimmen</b>	+ Geringe Gelenk-Belastung + Konstante Intensität + Ganzkörper-Training
	- Zu intensiv bei ungenügender Technik