



Serie (II): Systematische Trainingseinheiten Lauf: Grundlagenausdauer 2

In dieser Serie werden die systematischen Trainingseinheiten Lauf und Rad in ihrer Grundstruktur vorgestellt und Variationen werden aufgezeigt.

Das Training der **Grundlagenausdauer 2 (GA2)** findet bei mittlerer Intensität bzw. mittlerem Lauftempo statt und wird sinnvollerweise über die Herzfrequenz oder einen "Lauftacho" (z.B. Timex GPS Bodylink-System) kontrolliert, wobei die individuell effektive Intensität im Optimalfall durch eine [Leistungsdiagnostik bzw. einen Fitness-Check mit Lactatmessung](#) bestimmt wird.

Der GA2-Bereich liegt oberhalb des GA1-Bereichs, aber noch komplett unterhalb der anaeroben Schwelle, so dass auch bei einer andauernden Belastung (s.u.) im GA2-Bereich keine Übersäuerung (Lactat-Akkumulation) eintritt.

Trainingseffekte u.a.:

- Gewöhnung an höhere Geschwindigkeiten
- Motoriktraining
- Verbesserung der Maximalleistung
- Verbesserung der spezifischen Muskel(kraft)ausdauer

Durchführung:

- Einlaufen: 10-30 min GA1
- Belastung GA2: 10-40 min (Pausen nicht mitgerechnet)
 - Variante A: als extensive Intervalle (z.B. 2-8 x 5 min mit 2-3 min Trabpause oder 2-4 x 10 min mit 5 min Trabpause)
 - Variante B: als Tempodauerlauf (10-40 min am Stück)
- Auslaufen: GA1 10 min oder länger

Für wen?

- Fitness-Sportler: nicht notwendig, aber eine sinnvolle Variante (der GA2-Bereich ist sehr geeignet zum Abnehmen!)
- ambitionierte Sportler: notwendig zur Leistungsentwicklung

Variationen / Sonstiges:

- [Das richtige Marathontempo](#)
- [Die anaerobe Schwelle](#)