Regelmäßigkeit – der Schlüssel zum Erfolg

Geschrieben von: Carlos Barbon
Sonntag, den 16. Juni 2013 um 08:19 Uhr -

Regelmäßigkeit – der Schlüssel zum Erfolg

Ein Ausdauertraining sollte regelmäßig durchgeführt werden. Größere Trainingspausen führen rasch zu einer Verringerung der Leistungsfähigkeit. Die optimale Trainingshäufigkeit und Dauer liegt bei dreimal pro Woche und jeweils 30-45 Minuten.

Dauer: Anfänger sollten mit 15-Minuten-Einheiten beginnen und dann langsam und je nach Sportart auf 45-60 Minuten steigern. Gerne auch länger beim Wandern, Radeln und anderen Aktivitäten mit geringer Intensität.

Dabei ist wichtig zu erwähnen, dass der Körper mit der Zeit erlernt immer mehr die notwendige Energie für das Ausdauertraining aus den Fettzellen zu beziehen. Dies bedeutet, dass ein Anfänger, bei gleichem Training weniger Fett verbrennt als ein trainierter Körper.