



Meine individuelle Herzfrequenz

In dieser Tabelle tragt ihr eure individuelle Herzfrequenz vor und nach den unterschiedlichen Belastungen ein, die wir in der heutigen Sportstunde durchführen werden. Zusätzlich sollt ihr euer subjektives Belastungsempfinden während der Belastung notieren. Zur Einschätzung der Belastung bietet euch die Foster-Skala eine Orientierung.

HF vor Belastung	B E L A S T U N G	Subjektives Belastungsempfinden / Anstrengungsgrad	HF nach Belastung	Art der Belastung	

Name: _____

Datum: _____



Belastungsempfinden Foster-Skala 0-10

Skalenwert	Anstrengungsgrad	Trainingsbereich
0	Ruhe	Aufwärmen / Regeneration
1	Sehr locker	
2	Locker	
3		
4	Etwas hart	Grundlagentraining
5	Hart	
6		
7	Sehr hart	Hochintensives Training (HIT)
8		
9	Extrem hart	
10		

Nach mobilesport.ch Monatsthema 06/2016: Versteckte Intervalle

Name: _____

Datum: _____



Die Ausdauertrainingsmethoden

In dieser Tabelle notiert ihr eure Herzfrequenz vor und nach der jeweiligen Belastung. Notiert euch außerdem welche Trainingsmethode durchgeführt wurde. Die Werte könnt ihr für die nächste Tabelle gut gebrauchen!

HF vor Belastung	BELASTUNG	HF nach Belastung	Art d. Belastung / Methode

In der unten stehenden Tabelle sollt ihr die spezifischen Merkmale der jeweiligen Trainingsmethode festhalten. Schaut euch hierfür noch einmal eure Herzfrequenzen nach den Übungen an.

	Dauermethode	Intensive Intervallmethode	Extensive Intervallmethode
Intensität			
Dauer			
Dichte			
Umfang			

Name: _____

Datum: _____



Der Conconi-Test

Die unten stehende Tabelle dient euch als Hilfe für den Conconi-Test. Hier könnt ihr die Herzfrequenz eures Partners alle 200m eintragen, um diese im Anschluss in ein Diagramm zu übertragen.

Rundenzahl	Zeit für 200m [s]	Herzfrequenz
$\frac{1}{2}$	72	
1	70	
$1\frac{1}{2}$	68	
2	66	
$2\frac{1}{2}$	64	
3	62	
$3\frac{1}{2}$	60	
4	58	
$4\frac{1}{2}$	56	
5	54	
$5\frac{1}{2}$	52	
6	50	
$6\frac{1}{2}$	48	
7	46	
$7\frac{1}{2}$	44	
8	42	
$8\frac{1}{2}$	40	

Name: _____

Datum: _____