

Liebe Schülerinnen und Schüler des Carlo-Schmid-Gymnasiums!

Leider müsst ihr nun schon viele Wochen auf euren geliebten Sportunterricht verzichten. Ihr habt euch sicherlich neben der stressigen Telearbeit jeden Tag vielseitig bewegt. Einige haben sich gemeldet und gesagt, sie können ihre privates Jogging gar nicht einschätzen, ob es von der Leistung her gut oder nicht so gut ist. Deshalb hier ein paar Hinweise zum Einsortieren eurer Ausdauerleistung und zum Training:

Laufen 1: für alle Laufanfänger und alle, denen Strecken und Zeiten nicht so wichtig sind.

Laufen 2: für alle, die Motivation über Zeiten und zurückgelegte Strecken suchen.

Laufen 1 Klassen 5-10/ ♀ u. ♂	Laufen (Flugphase beachten, kein Gehen) ohne Gehpausen, keine Streckenerwartung
gerade ausreichend	Solange laufen können, wie alt man gerade ist (Beispiel: wer 12 Jahre ist läuft 12 Minuten am Stück).
sehr gut	Doppelt solange laufen können, wie alt man gerade ist.

Laufen 2	♀ / ♂	Anhaltspunkt: 1 Steinlachrunde (THF - Ponte Carlo - Straßenbrücke Waldhörnlestr. - THF) = ca. 1250 m					
Klasse		5	6	7	8	9	10
Strecke in m		2000	2400	2800	3200	3600	4000
gerade ausreichend	♂	14:30	17:30	17:15	19:40	21:10	23:30
	♀	14:30	17:30	19:40	22:20	24:10	26:50
sehr gut	♂	10:50	13:00	12:50	14:40	15:50	17:30
	♀	10:50	13:00	14:30	16:40	18:00	20:00

Allgemeine Grundregeln für Lauftraining

1 x pro 2 Wochen → bringt nichts

1 x pro Woche → besser als nichts → Gewöhnungseffekt vorhanden → Verbesserung

2 x pro Woche → gut → Trainingseffekt

3 x pro Woche → super!

Für Laufanfänger gilt:

2-4 Wochen lang: Zunächst mit **Laufen 1** beginnen, Gehpausen minimieren, ohne Gehpausen, parallel die Laufzeit verlängern. Erst dann Strecken auf Zeit vornehmen.

Für **alle** (Anfänger und Fortgeschrittene) gilt:

Zwischen 2 Laufeinheiten immer mindestens 1 Tag ohne Laufeinheit.

Parallel zum Laufen wünschen wir euch bei euren täglichen vielseitigen Bewegungszeiten* viel Spaß! (* Radfahren, Einradfahren, Skateboarden, Inlinern, auf Bäume klettern, Balancieren, Klimmzüge machen, Tanzen, Seilspringen, Jonglieren, Ballspielen, 10erle, Trampolinspringen, Parcour,)

Bleibt gesund!

Eure Sportlehrerinnen und Sportlehrer des CSG