

## 6-Wochenplan zur Vorbereitung auf den Cooper-Test

### Zielsetzung:

Der Plan ermöglicht SchülerInnen in einem für sie überschaubaren Zeitrahmen ihre Ausdauerleistung zu verbessern. So wird z.B. zu Beginn des Schuljahres der Iststand festgelegt und eine realistische Zielvereinbarung formuliert. Vor den Herbstferien erfolgt dann ein weiterer Test, bei dem dann die Leistungsentwicklung getestet wird. Anhand der Tabelle unten kann die für den einzelnen Punktebereich zurückzulegende Strecke pro Minute abgelesen werden. Der Trainingsplan sieht dann Dauerläufe vor sowie ein Intervalltraining, in welchem die pro Minute zurückzulegende Strecke gleich bleibt, die Dauer der einzelnen Belastungen aber steigt, so dass sich ein Tempogefühl für das anzuschlagende Tempo entwickelt.

<b>Zurückzuleg. Strecke/min Weiblich</b>	<b>225m</b>	<b>200m</b>	<b>175m</b>	<b>150m</b>
<b>Punkte weiblich</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>Zurückzulegende Strecke/min männlich</b>	<b>265m</b>	<b>250m</b>	<b>225m</b>	<b>200m</b>
<b>Punkte männlich</b>	<b>15</b>	<b>11,5</b>	<b>8</b>	<b>5</b>

*Wichtig: Zwischen den Laufeinheiten mind. 1 Tag Pause, vor dem Coopertest 3 Tage Pause.*

1. Woche: Feststellung Ist-Stand und realistische Zielformulierung:  
Coopertest laufen und Zielvereinbarung festlegen: (z.B. 5 Punkte gelaufen, 8 Punkte als Ziel ausgeben).

#### *Hausaufgabe:*

*Einen lockeren Dauerlauf im Wechsel mit flottem Walken (bei Bedarf) von 30min Länge.*

*Faustregel: man sollte sich beim Laufen gerade noch unterhalten können, dies aber natürlich nicht unbedingt tun.*

2. Woche: Intervalltraining  
7 mal 2min in vorgegebener Streckenlänge laufen, dazwischen 1 min Gehpause.

#### *Hausaufgabe:*

*Siehe Vorwoche, die Walking-Phasen verkürzen und die Laufphasen verlängern.*

3. Woche: Verlängerung der Intervalle  
5 mal 3min in vorgegebener Streckenlänge laufen, dazwischen 1 min Gehpause.

#### *Hausaufgabe:*

*Einen lockeren Dauerlauf von 30min Länge, eventuelle kurze Gehpausen sind alle 10min für 1min möglich.*

*Eine Einheit mit 2 mal 10min flottem Laufen, dazwischen 2 min Gehpause.*

4. Woche: Verlängerung der Intervalle  
4mal 4min in vorgegebener Streckenlänge laufen, dazwischen 1 min Pause

*Hausaufgabe:*

*Einen lockeren Dauerlauf von 30min Länge, zusätzlich eine Einheit mit 3 mal 10min flottes Laufen und 2 min Gehpause.*

5. Woche: Verlängerung der Intervalle  
1 mal 6 min in vorgegebener Streckenlänge laufen, 1min Pause, 1 mal 6min schnellstmöglich laufen.

*Hausaufgabe:*

*Einen lockeren Dauerlauf von 40min Länge.*

6. Woche Coopertest

## **6-Wochen-Plan zur Vorbereitung auf den 30min-Lauf**

### **Zielsetzung:**

Der Plan ermöglicht SchülerInnen in einem für sie überschaubaren Zeitrahmen ihre Ausdauerleistung zu verbessern. So wird z.B. zu Beginn des Schuljahres der Iststand festgelegt und eine realistische Zielvereinbarung formuliert. Vor den Herbstferien erfolgt dann ein weiter Test, bei dem dann die Leistungsentwicklung getestet wird. Anhand der Tabelle unten kann die für den einzelnen Punktebereich zurückzulegende Strecke pro Minute abgelesen werden. Der Trainingsplan sieht dann Dauerläufe vor sowie ein Intervalltraining, in welchem die pro Minute zurückzulegende Strecke gleich bleibt, die Dauer der einzelnen Belastungen aber steigt, so dass sich ein Tempogefühl für das anzuschlagende Tempo entwickelt.

<b>Zurückzuleg. Strecke/ 5 min weiblich</b>	<b>970m</b>	<b>900m</b>	<b>800m</b>	<b>700m</b>	<b>600m</b>
<b>Punkte weiblich</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>Zurückzuleg. Strecke/ 5min männlich</b>	<b>1150m</b>	<b>1100m</b>	<b>1000m</b>	<b>900m</b>	<b>800m</b>
<b>Punkte männlich</b>	<b>15</b>	<b>13,5</b>	<b>10,5</b>	<b>7,5</b>	<b>4,5</b>

1. Woche: Feststellung Ist-Stand und realistische Zielformulierung:  
30min Laufen/Walken und Zielvereinbarung festlegen: (z.B. 5 Punkte gelaufen, 10 Punkte als Ziel ausgeben). Errechnen der Strecke pro 5 min für 11 Punkte (siehe Tabelle).

*Hausaufgabe:*

*Einen lockeren Dauerlauf im Wechsel mit flottem Walken(bei Bedarf) von 30min Länge.*

*Faustregel: man sollte sich beim Laufen gerade noch unterhalten können, dies aber natürlich nicht unbedingt tun.*

2. Woche: Heranführen an das Wettkampftempo  
5 mal 5min in vorgegebener Streckenlänge laufen, dazwischen 2 min Gehpause.

*Hausaufgabe:*

*Siehe Vorwoche, aber 40min, die Walking-Phasen verkürzen und die Laufphasen verlängern.*

3. Woche: Verlängerung der Intervalle  
6mal 5min in vorgegebener Streckenlänge laufen, dazwischen 1 min Gehpause.

*Hausaufgabe:*

*Einen lockeren Dauerlauf von 40min Länge, eventuelle kurze Gehpausen sind alle 10min für 1min möglich.*

*Einen lockeren Dauerlauf von 30min Länge.*

4. Woche: Verlängerung der Intervalle  
3mal 10min in vorgegebener Streckenlänge laufen, dazwischen 1 min Pause

*Hausaufgabe:*

*Einen lockeren Dauerlauf von 45min Länge, zusätzlich einen Dauerlauf von 30min Länge*

5. Woche: Verlängerung der Intervalle  
1 mal 20 min in vorgegebener Streckenlänge laufen, 2min Pause, 1 mal 10min schnellstmöglich laufen.

*Hausaufgabe:*

*Einen lockeren Dauerlauf von 50min Länge.*

6. Woche 30min-Lauf

Rückmeldungen bitte an [Haas.Offenburg@web.de](mailto:Haas.Offenburg@web.de)