

Download Das Training Der Aeroben Ausdauer Am Beispiel Des Laufs

Laktatschwelle. Die Laktatschwelle ist die gewisse Anstrengung oder Pace, bei der die Ermüdung verstärkt einsetzt. Bei gut trainierten Läufern liegt die Schwelle bei etwa 90% ihrer maximalen Herzfrequenz, was einer Pace entspricht, die zwischen der Pace eines 10-Kilometer-Laufs und eines Halbmarathons liegt. Dr. med. Thomas Walsers Medizinische Website. Über 30 Jahre als praktizierender Feld-, Wald- und Wiesen-Arzt und Daseinsgärtner im Grosstadt-Dschungel Aussersihl in Zürich und auch als Berater von grösseren Gesundheitsmagazinen der Schweiz habe ich viele (offene) Antworten hier zusammengetragen. Orientierungslauf, meist kurz OL genannt, ist eine Laufsportart. Im Gelände werden mehrere Kontrollpunkte festgelegt, die mit Hilfe von Landkarte und Kompass gefunden werden müssen., Das Training Der Aeroben Ausdauer Am Beispiel Des Laufs.

Other Files :