



***Wollen Sie Ihre persönliche Ausdauerleistungsfähigkeit erfahren und
mit gezielten Trainings verbessern?***

***Mit der Teilnahme an einem CONCONI-Test machen Sie
den ersten Schritt dazu.***

CONCONI-TEST



Wann: Samstag, **9. Mai 2009**
Samstag, **15. August 2009**
Samstag, **19. September 2009**

Zeiten: Testserie **09.00 und 10.30 Uhr**

Wo: Stadion Gitterli in Liestal
Anmeldung im Schulungsraum



Veranstalter

Fachkompetente Instruktoeren des Lufervereins Baselland im Auftrag des Sportamtes Baselland.

Ort

Stadion Gitterli in Liestal. Der Eingang zum Stadion befindet sich an der Kasernenstrasse, gegenüber dem Hotel Gitterli. Garderobe und Duschen stehen zur Verfügung.

Zeiten

Es werden jeweils zwei Testserien angeboten, um 09.00 und 10.30 Uhr.

Die Sportlerinnen und Sportler müssen sich für die Instruktion **zirka eine Viertelstunde vor dem Teststart umgezogen bereithalten**. Zur Vermeidung von statischen Spannungen, welche das Testresultat beeinträchtigen können, sollte die Athletin oder der Athlet keine synthetische Sportbekleidung tragen.

Lauf-Conconi-Test

Dieser Test, benannt nach dem italienischen Professor Francesco Conconi, wurde erstmals 1982 als Feldtest zur Ermittlung der anaeroben Schwelle bei Läufern vorgestellt.

Auf einer 400m-Rundbahn läuft der Athlet mit einem Herzfrequenzmessgerat, welches die Pulswerte speichert, mit einer genau vorgegebenen Geschwindigkeit. Regelmässig wird diese Geschwindigkeit bis zur maximalen Ausbelastung erhöhet.

Bis kurz vor der maximalen Ausbelastung geht der ansteigende Puls vom aeroben (Fettsäuren und Kohlenhydrate werden mit Hilfe von Sauerstoff verbrannt) in den anaeroben Bereich über. Diesen Übergang zur Energiebereitstellung ohne Sauerstoff nennt man anaerobe Schwelle. Aufgrund dieser Schwellenbelastung können die Trainingsbereiche wie folgt festgelegt werden:

50 - 65 %	Regeneration
65 - 75 % (max. 80 %)	Grundlagen- und Langzeitausdauerbereich
75 - 85 %	Kraftausdauerbereich
85 - 95 %	Entwicklungsbereich, Wettkampftempo
über 95 %	Spitzenbelastungen, Sprints und Kurzstrecken



SPORTAMT

Die Kunst der Trainingssteuerung besteht nun darin, die optimale Mischung aus langen und langsamen, sowie kurzen und intensiven Einheiten zu finden. Der Herzfrequenzmesser wird zum regelmässigen Trainingsbegleiter. Die Praxis zeigt, dass im Training meist zu schnell gelaufen wird. Entsprechend hoch ist der Substanzverlust und die Leistungen stagnieren.

Wer sich verbessern will, muss nicht unbedingt öfters oder härter, sondern vor allem **richtig** trainieren.

Testresultat

Der Conconi-Test liefert Informationen über den Leistungsstand bezüglich Ausdauer und über die Lage der Herzfrequenzachse. Daraus können wichtige Rückschlüsse für das Training gezogen werden, die zusammen mit den persönlichen Erfahrungen des Athleten bei der Trainingssteuerung nützlich sein können.

Nach einer zweimonatigen Trainingsperiode kann der Test wiederholt werden, um die Leistungsentwicklung zu überprüfen. Eine Verschiebung der Herzfrequenzkurve nach rechts, geht meistens auch mit einer Verbesserung der Schwellengeschwindigkeit einher. Dies bedeutet eine Verbesserung der Ausdauerfähigkeit. Eine Verschiebung nach links bedeutet hingegen eine Verschlechterung

Ablauf des Conconi-Test:

Die 400m Leichtathletikbahn ist mittels Fähnchen oder Hütchen in 10 bzw. 20m Strecken unterteilt.

Die Testperson beginnt zu laufen, sobald das Startzeichen ertönt (drei tiefe Töne, gefolgt von einem hohen). Gleichzeitig drückt sie den Startknopf des Sport-Tester. Achten Sie darauf das die Stop Uhr läuft (mittlere Anzeige der Uhr).

Bei jedem Signalton muss der Läufer jeweils auf der Höhe des entsprechenden Markierungshütchen sein

Vorbereitung auf den Test:

Bitte vermeiden Sie vor dem Test: (Verfälschung des Testresultates !)

- Rund 2 Stunden vor dem Test sollten keine Mahlzeiten zu sich genommen werden.
- Kein intensives oder langes Training und Wettkämpfe die letzten 2 Tage vor dem Test!
(lockeres Training ist durchaus möglich)
- Rauchen, Alkohol und physische Anstrengungen schon einen Tag vor dem Test vermeiden.



Haftung

Die Teilnahme am CONCONI-Test erfolgt auf eigenes Risiko. Die Teilnehmenden verzichten schriftlich auf jegliche Forderung gegenüber dem Veranstalter.

Kosten

Der Unkostenbeitrag für die Teilnahme am CONCONI-Test beträgt 20 Franken. Dieser Betrag ist am Testtag bar zu bezahlen.

Sie erhalten dafür das Testresultat und eine persönliche Trainingsempfehlung.

Voranmeldung

Ihre Voranmeldung per Internet ist gewünscht. Bitte die gewünschte Testzeit angeben.

Link für Online-Anmeldung: <http://www.bl.ch/docs/ekd/sportamt/formular/anmeldung.php>

Für Gruppen von mehr als fünf Personen kann nach Absprache ein separater Testtermin vereinbart werden.

Auskunft

Beim Sportamt Baselland, St. Jakobstr. 43, 4133 Pratteln, Tel: 061 827 91 00,
E-Mail: sportamt@bl.ch, Internet: www.bl.ch/sportamt.