

## Intervalltrainingsbeispiele auf der Ennkraft- bzw. Dietacher Meile oder im Schloßpark:

Bitte nur im gesunden und schmerzfreien Zustand trainieren.

### **Aufwärmen** mindestens 20 Min.: Wie! Warum?

- Prinzip vom Allgemeinen zum Spezifischen
- Prinzip vom Langsamen ins Schnelle
- Eine aufgewärmte Muskulatur arbeitet ökonomischer und ist dadurch leistungsfähiger
- Die Dehnfähigkeit wird verbessert, welche Voraussetzung für eine ökonomische Lauftechnik ist
- Die Verletzungsanfälligkeit wird vermindert
- Beim Aufwärmen dynamischen Dehnungsübungen anwenden

Das Lauftempo entspricht ca. dem 10km Renntempo (im ersten Drittel vom Gesamttraining), sonst dem 5 000 m Renntempo.

Die zweite Hälfte sollte immer etwas schneller ausfallen ohne sich dabei zu sehr anstrengen zu müssen. Also immer „mit leichter Handbremse beginnen“.

Die Pausenlänge entspricht ca. die Hälfte der gelaufenen Zeit

Auf der **Ennkraft-Meile** können z. B. folgende Trainings absolviert werden:

**4 oder 5 x 1600 m** – die Pause sollte aktiv mit leichter Bewegung gestaltet werden

**6 bis 8 x 1000 m**

**8 bis 10 x 800 m**

**10 bis 15 x 500 m**

**Im Schloßpark (1 R. entspricht 666m)** schlage ich folgende Trainings vor:

**8 bis 10 x 1 Runde** mit 2 Min. Gehpause

**4 bis 6 x 2 Runden** und 3 Min. Pause

**3 bis 4 x 3 Runden = 2 000 m** . . . Pausenlänge die Hälfte der Laufzeit aktiv gestaltend

Das **Auslaufen** beschleunigt die nachfolgende Regeneration und sollte mind. 10 Min. in Anspruch nehmen.

Viel Spaß beim Training!