

Welche Laufgeschwindigkeit?

Die wohl exakteste Möglichkeit, die genauen Trainings- und Wettkampftempi bzw. Intensität zu ermitteln, stellen Leistungstests dar. Doch auch mit einem einfachen Feldtest ohne Herzfrequenzen können Sie herausfinden, welches Wettkampftempo zu Ihrem Leistungsstandard passt. Machen Sie einen 10 km Testlauf! Versuchen Sie die Distanz gleichmässig so schnell wie möglich zu laufen. Wenn Sie zum Beispiel 50 Minuten brauchen für 10 km, dann entspricht der Kilometerdurchschnitt von 5 Minuten 100% Ihrer individuellen Belastungsintensität. Diesen Test wiederholen Sie alle 6 - 8 Wochen, um Ihre Trainingsfortschritte festzustellen. Für die unterschiedlichen Lauftrainingsformen ergeben sich daraus folgende Intensitäten und Kilometerzeiten:



Lauftrainingsform	Intensitätsstufe	Tempo
Dauerlauf lang (Long jog)	1	5 Minuten + 30-50% = 6:30 - 7:30 Minuten
Dauerlauf leicht	2	5 Minuten + 25% = 6:15 Minuten
Dauerlauf mittel	3	5 Minuten + 12% = 5:36 Minuten
Dauerlauf schnell	3-4	5 Minuten + 6% = 5:18 Minuten
Fahrtspiel kurz	4-5	5 Minuten - 3% - + 3% = 4:51 bis 5:09 Minuten
Fahrtspiel lang	3-5	5 Minuten -3% bis +12% =4:51 bis 5:36 Minuten
Dauerlauf Halbmarthontempo	3-4	5 Minuten +5-7% = 5.15 bis 5:21 Minuten
Dauerlauf Marathon- Wettkampftempo	3	5 Minuten +10-15% = 5:30 bis 5:45 Minuten

aus Marathon leicht gemacht – FitforLife, April 2004

aus Marathon leicht gemacht – FitforLife, April 2004