

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Laufökonomie

Eine gute Laufökonomie bedeutet, mit geringem Energieaufwand eine hohe Geschwindigkeit zu erreichen. Üblicherweise versuchen Läufer, bei konstantem Lauftempo den Puls möglichst weit zu senken. Dieses Vorgehen führt häufig zu scheinbar ökonomischen, tatsächlich aber ineffizienten Technikmerkmalen wie eine nicht weit genug gehobene Ferse oder zu wenig angewinkelte Arme.

Zielführender ist die entgegengesetzte Vorgehensweise: Bei konstantem Puls wird die Laufgeschwindigkeit so weit wie möglich angehoben. Dies kann im GA1-Pulsbereich trainiert werden, aber auch hervorragend im GA2-Pulsbereich.

Aufgabe: Bei einem festgelegten Puls wie z.B. dem mittleren GA2-Bereich versucht der Läufer durch Variation der Lauftechnik (z.B. Fersenhub, Armeinsatz, Abdruck) das idealerweise durch GPS-Messung oder Fuß-Pod kontrollierte Tempo so weit wie möglich anzuheben.