



weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Serie (XII): Systematische Trainingseinheiten

### Lauf: Tempowechsellauf

In dieser Serie werden die systematischen Trainingseinheiten Lauf und Rad in ihrer Grundstruktur vorgestellt und Variationen werden aufgezeigt.

Der Tempowechsellauf (TWL) ist eine Variation des Trainings der Grundlagenausdauer 1 (GA1). Das Training wird grundsätzlich im GA1-Bereich absolviert, systematisch wechselt das Lauftempo jedoch in den GA2- oder WSA-Bereich. Die Trainingsintensitäten, also die Lauftempi, werden sinnvollerweise über die Herzfrequenz oder einen "Laftacho" (Timex GPS Bodylink-System) kontrolliert, wobei die individuell effektiven Intensitäten im Optimalfall durch eine Leistungsdiagnostik bzw. einen Fitness-Check mit Lactatmessung bestimmt werden.

Trainingseffekte u.a.:

- Unterbrechung der Bewegungsmonotonie
- Vorbereitung auf Tempowechsel im Wettkampf
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Durchführung:

- In einen GA1-Lauf (Dauer: bis 60 min) wird systematisch GA2- oder WSA-Tempo integriert.  
Beispiele:  
leichte Variante: 9 min GA1 - 1 min GA2 (oder WSA) - 9 min GA1 etc.  
mittelschwere Variante: 8 min GA1 - 2 min GA2 (oder WSA) - 8 min GA1 etc.  
schwere Variante: 7 min GA1 - 3 min GA2 (oder WSA) - 7 min GA1 etc.
- Auslaufen ist nicht notwendig

Für wen?

- Fitness-Sportler: als Ergänzung sinnvoll zur Durchbrechung der Bewegungsmonotonie
- ambitionierte Sportler: notwendig, wenn im Wettkampf auf Tempowechsel reagiert werden muss