



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

Lauf-Intervalltraining bergauf und bergab

Intervalltraining bei mittlerer oder hoher Intensität ist für eine optimale Leistungsentwicklung unverzichtbar. Als Variation sind Intervallläufe bergauf (Hügelläufe) sehr beliebt. Wo liegen die Vor- und Nachteile?

Die Vorteile liegen einerseits in der Variation und damit Vielfältigkeit des Trainings, andererseits im erhöhten Kraftaufwand und damit einem anderen Trainingsreiz.

Der Nachteil liegt darin, daß die Laufgeschwindigkeit und die Schrittfrequenz niedriger sind. Der Sinn von Intervalltraining ist insbesondere die Entwicklung von höheren Laufgeschwindigkeiten. Obwohl es bergauf anstrengender ist, ist die Laufgeschwindigkeit selbst niedriger und hilft damit nicht direkt bei der Verbesserung des Lauftempos.

Daher ist eine andere Variante interessant: Intervallläufe mit Gefälle. Die Anstrengung ist etwas geringer, aber die Laufgeschwindigkeit ist noch etwas höher als in der Ebene. Das Gefälle sollte nur leicht sein, um die Belastung für den Stützapparat zu begrenzen.