



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

Intervall-Programme Lauf

Intervall-Training dient Fortgeschrittenen und Ambitionierten zur Leistungsentwicklung, Einsteigern hilft es, Tempovariabilität zu entwickeln. Die Frage lautet: Wie lang sollten Intervall-Laufprogramme sein?

Die folgenden Intervall-Programme beziehen sich auf intensives Intervalltraining. Dabei gelten folgende Regeln:

- Die einzelnen Intervalle werden so schnell wie möglich gelaufen, aber alle in möglichst konstanter Zeit.
- Die Pause beträgt mindestens 2 min und mindestens die Intervalldauer (es gilt die längere Pause).

Die Programme:

- 100 m Intervalle: Einsteiger 6-10 x, Fortgeschrittene / Ambitionierte bis 20 x (2 x 10)
- 200 m Intervalle: Einsteiger 4-6 x, Fortgeschrittene / Ambitionierte bis 20 x (2 x 10)
- 300 m Intervalle: Einsteiger 3-5 x, Fortgeschrittene / Ambitionierte bis 15 x
- 400 m Intervalle: Einsteiger 2-4 x, Fortgeschrittene / Ambitionierte bis 12 x
- 800 m Intervalle: Einsteiger 2-3 x, Fortgeschrittene / Ambitionierte bis 6 x
- 1000 m Intervalle: Einsteiger 1-2 x, Fortgeschrittene / Ambitionierte bis 5 x

Zu beachten ist, daß die gesamte Intervallstrecke je Einheit auch für Ambitionierte idealerweise unter 5000 m bleiben sollte. Sehr erfahrene Läufer können auch darüber hinaus gehen. Sinnvoller ist es aber meistens, unter 5000 m Gesamt-Intervallstrecke zu bleiben und das Tempo zu erhöhen.