

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A 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

Dauer des langen Laufs

Die maximal sinnvolle Dauer des langen Laufs hängt von der Streckenlänge des angestrebten Wettkampfs ab.

- Wettkampfstrecke 10 km: Es reicht 1 Stunde, bei ambitionierten Läufern sind Läufe bis 1:30 Stunden sinnvoll
- Wettkampfstrecke 21 km: Es reichen 1:30 Stunden, bei ambitionierten Läufern sind Läufe bis 2:00 Stunden sinnvoll
- Wettkampfstrecke 42 km: Es reichen 2:30 Stunden.

Anmerkungen

- Diese Empfehlungen gelten auch im Triathlon.
- Einige Trainer empfehlen auch längere Läufe als hier angegeben, aber in diesen Fällen werden auch meist sehr niedrige Trainingstempi empfohlen. Hier liefern unsere Trainingstipps "Grundlagenausdauertraining: häufige Fehler" und "Der Mann mit dem Hammer" weitere Informationen (beide sind im Tipparchiv Training zu finden).