

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

Lauftraining für Pärchen

In kleinen Laufgruppen wird es mitunter schwer, einen Partner mit demselben Fitnessstand zu finden. Dies gilt insbesondere für Zweierpärchen. Entweder läuft der schnellere Partner langsamer, was Trainingseffizienz kostet und auch der Lauftechnik nicht förderlich ist, oder der langsamere Partner muss schneller laufen und damit vielleicht den Trainingsbereich verlassen.

Es gibt ein paar Tricks, mit denen ein gemeinsames Training doch möglich ist:

- **Bike and Run:** ein Partner läuft, der andere fährt Rad. Die Partner wechseln sich dabei ab, was voraussetzt, daß das Rad für beide einigermaßen passend ist oder sich zumindest die Sattelhöhe schnell anpassen läßt (Schnellspanner). Auf diese Weise ist auch ein Intervalltraining in höheren Tempobereichen möglich, die Erholung erfolgt auf dem Rad. Nachteil der Methode ist, daß 2 Stunden eingeplant werden müssen, wenn beide Partner je 1 Stunde laufen wollen. Dafür ist die Verpflegung mit Radflaschen einfach sicherzustellen.
- Der schnellere Partner läuft in Seitenwege und kehrt nach wenigen Minuten um.
- Beide Partner laufen dieselbe Strecke in ihren jeweiligen Tempi. Exakt nach derselben Zeit drehen beide um und werden sich dann am Ausgangspunkt wiedertreffen.