



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

## Tempovariation im Ausdauertraining

Der Winter ist für Ausdauerathleten, insbesondere Läufer und Radfahrer, die Zeit der Entwicklung der Grundlagenausdauer.

Der am weitesten verbreitete Fehler liegt darin, im Winter nur locker und lang zu trainieren. Dabei gewöhnt sich der Körper an eine bestimmte Geschwindigkeit und es ist schwer, in Wettkämpfen oder Volksläufen eine höhere Geschwindigkeit zu realisieren. Dies ist weniger durch die Fitness des Herz-/ Kreislaufsystems begrenzt, sondern durch die motorischen Fähigkeiten: Wer nicht auch schnell trainiert, kann auch im Wettkampf nicht schnell sein. Daher sollte im Training folgendes beachtet werden:

Zu jedem Saisonzeitpunkt sollte in allen Geschwindigkeitsbereichen trainiert werden, wenn auch je nach Abstand zur Saison in verschiedenen Anteilen.

### Tipp

Versuchen Sie längere Einheiten einmal nicht in konstantem Tempo zu laufen, sondern mit der Geschwindigkeit zu spielen. Nehmen wir an, Ihr [Grundlagenausdauer-Bereich 1](#) geht von Puls 135 bis 150 (oder für Läufer: 4:30 bis 5:00 min/km). Normalerweise trainieren Sie im unteren bis mittleren Bereich. Jetzt teilen wir diesen GA 1-Bereich in drei Unterbereiche: Puls 135 bis 140, 140 bis 145 und 145 bis 150 (bzw. 5:00 bis 4:50 etc.).

Eine längere GA 1-Einheit kann nun wie folgt aussehen (wir bleiben beim Beispiel Laufen): Die ersten 20 min Puls 135 bis 140, die nächsten 20 min 140 bis 145 und die letzten 20 min 145 bis 150.

Die Trainingseinheit wird also komplett im GA 1-Bereich absolviert, aber trotzdem wird das Tempo zum Ende hin immer höher. Wer im Wettkampf Probleme hat, zum Ziel hin sein Tempo noch einmal zu steigern, sollte diese Variante einmal ausprobieren.

Auf diese Weise sind viele Programme möglich, dem Erfindungsreichtum sind kaum Grenzen gesetzt.

Dieses Prinzip der Einteilung einer Trainingseinheit in verschiedene Intensitäts- oder Geschwindigkeitsbereiche gilt für alle Ausdauerdisziplinen.