

# TIPPS FÜR INTERVALLEINHEITEN

VON UNSEREM SPORTWISSENSCHAFTLER UND OK-CHEF DANIEL



## TRAINING 1: AUSDAUER

70 min Dauerlauf in lockerem Sprechtempo,  
mit 2 x 15 min im Halbmarathon-Tempo

## TRAINING 2: TEMPOFESTIGKEIT

20 min einlaufen in lockerem Sprechtempo  
30 min zügig im Halbmarathon-Tempo zur Vorer müdung  
2 – 3 x 5 min in schnellem Tempo  
15 min auslaufen in lockerem Sprechtempo

## TRAINING 3: FAHRTSPIEL SCHWEDISCH. DAS SPIEL MIT DER GESCHWINDIGKEIT

20 min einlaufen in lockerem Sprechtempo  
30–40 min in lockerem Sprechtempo, unterbrochen von zügigen  
Geschwindigkeitswechseln. Orientiere dich an der Umgebung, setze dir  
einen bestimmten Baum, Stein oder Bank als Ziel. Eine Belastung kann  
zwischen 30 sec bis 5 min dauern und wird jeweils von dir selbst festgelegt.  
15 min auslaufen in lockerem Sprechtempo

## TRAINING 4: INTERVALLTRAINING MIT SCHNELLEN PAUSEN

Eine sehr intensive und effiziente Trainingsmethode für das Training der  
Tempofestigkeit

20 min einlaufen in lockerem Sprechtempo  
3 x 1000 m / Pause 1000 m  
1000 m schnell, dann 1000 m «Pause», wobei du darauf achten musst, dass  
der «Pausenkilometer» maximal  $\frac{1}{4}$  langsamer ist, als der schnelle Kilometer.  
15 min auslaufen in lockerem Sprechtempo

## TRAINING 5: TREPPENTRAINING

Im Idealfall hast du eine Treppe bei der du 20 bis 30 sec hochrennen  
kannst und danach nochmals 30 sec auf einem flachen Weg.  
10–15 mal Treppe hochrennen und danach 30 sec auf  
gerader Strecke umsetzen.