



200 m - Intervalle auf der Bahn

Intensität

- submaximal – fast maximal
- 90 – 95 % HFmax bzw. > 6,0 mmol/l Laktat

Ziel/
Trainingseffekt

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit im anaeroben-aeroben Bereich
- Ausprägung wettkampfspezifischer Anforderungen
- Ausprägung der Bewegungstechnik bei hoher Belastungsintensität

Programm

- 15 min lockeres Einlaufen
- Lauf-ABC (3 Übungen je 3-4mal)
- 3 x 100 m Steigerungslauf
- 4 x 100 m (P= 100 m gehen)
- 10 x 200 m (400 m Trabpause)
- 4 x 100 m (P= 100 m gehen)
- 10 min lockeres Auslaufen

Tempo

- 10 km WK-Zeit : 200 m Trainingszeit
- 35 min = 33-34 sec
- 40 min = 38-39 sec
- 45 min = 43-44 sec

