

Langer Dauerlauf

(Laufzeit liegt zwischen 75 – 180 Minuten)

Intensität:

- leicht – mittel bzw. 75 – 80 % IAS – Geschwindigkeit
- 65 – 75 % HFmax bzw. 1 – 2 mmol/l Laktat

Ziel:

- Ökonomisierung der Herz – Kreislauf – Arbeit & Bewegungstechnik
- Entwicklung & Stabilisierung der Grundlagenausdauer
- Verbesserung der peripheren Durchblutung
- Vagotonie – Effekte („Sportlerherz“)
- Nutzung der Glukoneogenese
- Fettstoffwechseltraining

Zielgruppe:

- TriathletInnen (Kurz-, Mittel- & Langdistanz)
- LäuferInnen (Halbmarathon & Marathon)

Profi-Tipp:

am Bsp.:

Grundlagentempo
= 5:00 min/km

- am Wochenende einplanen (zeitintensiv)
- zweite Hälfte schneller laufen
 - 60 min mit 5:05 min/km
 - 60 min mit 4:55 min/km
- Crescendolauf (am Bsp. von 120 Minuten)
 - 30 min in 5:05 min/km
 - 30 min in 5:00 min/km
 - 30 min in 4:55 min/km
 - 30 min in 4:50 min/km

