Ausdauer: Zeitschätzläufe auf mittleren Strecken

Das Ziel dieser Übung ist, das Tempogefühl zu optimieren. Dazu eignen sich Zeitschätzläufe mit mittlerer Intensität.

Mehrere Runden über z.B. zwei Kilometer mit dem Ziel, verschiedene Zeitvorgaben einzuhalten. Z.B. erste Runde in 9 Minuten, zweite Runde 9,5, dritte Runde in 8,5 und vierte Runde wieder in 9 Minuten absolvieren. Das Tempo variiert von locker bis schnell. Das Training hat im Durchschnitt aber eine mittlere Intensität. Für Kinder sind kurze Runden von 1 bis 2 Minuten auf dem Schulhausplatz oder im Wald geeignet.

Bemerkung: Variable Dauermethode.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO