

# Running – Trainingsformen zur Verbesserung der Ausdauer: Intervalle

Das Intervalltraining gilt als die effizienteste Methode, um das Lauftempo zu verbessern. Intervalltrainings finden in den Intensitätsstufen 4 und 5 statt. Beim Intervalltraining werden die einzelnen Belastungsphasen und die dazwischen liegenden Pausen klar definiert.



- Beim extensiven Intervalltraining wird die Intensität gerade so hoch gewählt, dass die schnellen Abschnitte häufig wiederholt werden können und nur durch kurze Pausen unterbrochen sind. Die Erholung ist zwischen den Belastungen nicht vollständig. Zum Beispiel 10 x 2 Min. schnell mit 1 Min. Trabpause dazwischen.
- Beim intensiven Intervalltraining ist die Intensität sehr hoch. Der Umfang dafür dementsprechend klein und die Pausen dafür grösser. Beispiel 5 x 2 Min. sehr schnell mit 3 Min. Pause dazwischen.
- Eine spezielle Form des Intervalltrainings sind Hügelläufe. Sie stellen besonders hohe Anforderungen an die Kraftausdauer. Eine mögliche Variante kann sein: 12 x 2 Min. zügig bergauf laufen. Dazwischen jeweils Pause, solange es braucht, bis der Ausgangspunkt wieder erreicht ist.
- Tempoläufe sind Intervalle über eine längere Distanz oder Dauer, welche in einer sehr hohen Intensität gelaufen werden. Tempoläufe sind ideal als Wettkampfvorbereitung und -simulation.
- Steigerungsläufe sind eine Aktivierungsform, welche vor einem Intervalltraining angewendet wird: Über eine Distanz von 60–80 Meter wird kontinuierlich das Lauftempo erhöht, um dann die letzten 10–20 Meter in fast maximalem Tempo zu laufen und danach langsam abzubremesen. Vor einem Intervalltraining empfiehlt sich die Durchführung von 3 – 5 Steigerungsläufen.

## Variationen

**Lange Intervalle:** Wechsel zwischen intensivem und langsamem Laufen, Dauer intensiv etwa 20 Min.

- 5 x 4 Min. intensiv, dazwischen 2 Min. langsames Laufen (Trabpause) oder gehen
- 4 x 1 grosse Runde intensiv, dazwischen eine kleine Runde langsames Laufen oder Gehen

**Kurze Intervalle:** Für Anfänger/-innen geeignet

- 15 x 1 Min. intensiv laufen – dazwischen 1 Minute extensiv laufen

**Pyramiden-Intervalle:** 2 Runden schnell laufen, 1 Runde gemütlich laufen

- Wiederholen mit 4, 6, 4 und 2 Runden

---

## Laufspiele und Stafetten

In Laufgruppen eignen sich Spielformen, um das Training abwechslungsreich zu gestalten. Inspirationen unter folgenden Links:

- [Zeitschätzlaufen](#)
- [Running-Américaine](#)
- [Würfelläufe](#)
- [Memory-Lauf mit Jasskarten oder Memorykarten](#)

---

Quelle: swiss athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**