

Running – Trainingsformen zur Verbesserung der Ausdauer: Dauerlauf

Der Dauerlauf ist das wichtigste Trainingselement einer Läuferin oder eines Läufers, egal ob für 5 oder 10 km, für Halbmarathon oder Marathon trainiert wird.



Beim Dauerlauf wird über eine längere Zeit (30 – 60 min) in einem kontinuierlichen Tempo gelaufen (siehe [Intensitätsstufen](#)).

Dauerläufe in den Intensitätsstufen 1–3 machen mindestens 75% des gesamten Trainingsumfangs aus. Dies gilt auch für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler.

Variationen

- **Der Longjog (oder lange Dauerlauf):** Ab einer Laufzeit von ca. 90 Minuten. Aufgrund der langen Dauer gelten Longjogs nicht als lockere Trainingseinheiten.
- **Crescendo-Läufe:** Tempo kontinuierlich vom langsamen bis zum schnellen Dauerlauf steigern. z.B. in einem 60 min Dauerlauf -> Stufe 1: 15 Min., Stufe 2 bis 4: je 10 Min. Stufe 1: Cooldown 15 Min.
- **Tempodauerlauf:** In Leistungsgruppen 20–30 Minuten zügig laufen, Intensität 4: anstrengend, knapper Wortwechsel möglich.
- **Umkehrlaufen:** Nach 15 Minuten umkehren, nach weiteren 15 Minuten sollte der Ausgangspunkt wieder erreicht sein; geeignet für leistungsheterogene Gruppen.

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO