

# Ausdauer – Grundlagentraining: Laufdreieck

In dieser Übung lernen die Sportler/innen ihr Lauftempo bzw. die Intensität zu variieren, während sie die Belastung möglichst lange aufrecht erhalten.



Zwei unterschiedlich grosse Dreiecke sind ausgesteckt. Eine Athletin läuft locker im kleinen Dreieck, die andere läuft schneller im grösseren Dreieck, so dass sie jeweils gleichzeitig die Ecken des Dreiecks erreichen. Wechsel nach jeder Runde.

**Bemerkung:** Variable Dauermethode.

## Variation

### schwieriger

Wettkampf: Wer holt die andere ein?

**Material: Markierungen (z.B. Malstäbe)**

---

Quelle: mobilepraxis 30/2007, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**