



## Ausdauerübung zu den 5 Intensitätsstufen (nach Bruno Kunz)

Ziel: Schulung des Tempogefühls für die 5 individuellen Intensitätsstufen.

Infrastruktur: Kleine Laufrunde zwischen 600m und 1'200m (wenn möglich vermessen), Stoppuhr (nur Pacemaker), Blatt zum Aufschreiben der Laufzeiten (für alle Läufer/-innen).

Ablauf: Der Leiter läuft mit seiner Gruppe mindestens vier Runden auf der vorgegebenen Strecke. Für jede Runde wählt der Leiter ein anderes Tempo, welches er auf der ganzen Runde konstant hält. Nach jeder Runde notieren die Teilnehmer, in welcher Intensitätsstufe sie gelaufen sind (Zahl zwischen 1 und 5). Sofort nach dem Notieren der Zahl auf dem Notizblatt geht der Lauf weiter. Die Pause sollte so kurz wie möglich sein. Der Leiter informiert die Teilnehmer nie über Zwischenzeiten, und die Teilnehmer sollten selber nie auf die Uhr schauen, da sonst die subjektive Einschätzung beeinflusst wird. Nach der letzten Runde trägt der Leiter die Rundenzeiten in eine Tabelle ein, und die Teilnehmer schreiben ihre subjektiven Intensitätsstufen dazu.

Beispiel: Die vier Rundenzeiten im Beispiel liegen zwischen 3:52 und 5:23. Die erste und die vierte Runde wurden gleich schnell absolviert. Da die Strecke genau 800m beträgt, kann das Tempo in Minuten und Sekunden pro Kilometer ausgerechnet werden. Die Auswertung zeigt einerseits die Heterogenität innerhalb einer Laufgruppe (jeweils 3 verschiedene Intensitätsstufen) und andererseits die Tatsache, dass das gleiche objektive Tempo in Runde 1 und 4 nicht bei allen Läufern subjektiv gleich bewertet wurde.

Zeit			00:04:40	00:05:23	00:03:52	00:04:36	
pro km			00:05:50	00:06:44	00:04:50	00:05:45	00:05:45
Name	Vorname	Zeit für 5km	1. 800m	2. 800m	3. 800m	4. 800m	Vergleich 1. und 4.
		00:25:00	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	+ 1
		00:27:00	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	0
		00:27:00	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	0
		00:30:00	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	+ 1
		00:25:30	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	0
		00:24:30	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	- 1
		00:25:00	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	- 1
		00:24:00	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	0
		00:30:00	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	+ 1
		00:26:00	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	0
		00:24:00	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	0
		00:25:00	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	0
		00:25:00	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	+ 1
		Intensität von/bis	1 - 3	1 - 2	3 - 5	1 - 3	