

Laufen mit Intervalltraining

Hinweis: Das Intervalltraining bitte nur durchführen, wenn ihr einigermaßen ausdauertrainiert seid – sei es durch das Basketballtraining, den Schulsport oder weil ihr hin und wieder joggen geht. Alle anderen finden am Ende der Seite eine Alternative zum Intervalltraining.

- „Intervall“ bedeutet „Bereich“ – in diesem Fall Bereiche, in denen ihr abwechselnd schnell und langsam lauft.
- **Schnell** = deutlich schneller als euer normales Lauftempo, aber keinesfalls sprinten.
- **Langsam** = so langsam wie möglich, aber keinesfalls gehen.
- Zu Beginn mind. 5 Min. locker einlaufen. Dann eine der folgenden Stufen 8-10 Mal wiederholen:

Stufe I – SEHR LEICHT:

30 Sek. schnell und danach 1 Min. langsam

Stufe II – LEICHT:

30 Sek. schnell und danach 30 Sek. langsam

Stufe III – MITTEL:

1 Min. schnell und danach 1 Min. langsam

Stufe IV – SCHWER:

1 Min. schnell und danach 30 Sek. langsam

Zur Orientierung: Für die „durchschnittlich Ausdauertrainierten“, die eine kleine Challenge haben wollen, empfehle ich Stufe III.

Das erste Lauftraining dieser Art wird deutlich anstrengender sein als euer bisheriges Lauftraining. Dafür ist es aber auch abwechslungsreicher und die gute Nachricht ist außerdem: Schon beim zweiten Mal fühlt es sich leichter an. 😊

Für dieses Training braucht ihr entweder eine Uhr oder ihr ladet euch eine App runter (nach „interval timer“ suchen). Das Gute an den Apps ist, dass ihr die verschiedenen Intervalle exakt einstellen könnt und (über Kopfhörer) immer ein Signal kriegt, wenn ein Wechsel kommt.

Alternative für diejenigen, die selten laufen gehen oder schnell aus der Puste sind:

- 15-20 Min. ununterbrochen in der gleichen langsamen Geschwindigkeit laufen.
- Wenn du tatsächlich mal aus der Puste sein solltest, gehst du einfach ein paar Minuten spazieren und läufst dann weiter.
- Mit Musik oder Hörspiel klappt es meist noch besser.
- Lieber 1-2 Mal die Woche nur 15 Minuten laufen als gar nicht laufen!