

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Intervalle nach Strecke statt nach Zeit

Ob Rad- bzw. Laufintervalle nach Zeit (z.B. 3 x 3 min) oder nach Strecke (z.B. 4 x 1000 m) absolviert werden, ist für den Trainingserfolg grundsätzlich unerheblich.

Das Intervalltraining nach Strecke hat jedoch 2 Vorteile:

- Es ist motivierender: je mehr der Sportler sich anstrengt, desto eher ist das Intervall beendet.
- An der benötigten Zeit ist der Leistungsstand direkt erkennbar.

In vielen Trainingsplänen sind die Intervalle über die Zeit definiert. Dies hat den Vorteil, daß z.B. Radintervalle auf jedem Profil und bei allen Windverhältnissen genau angegeben und absolviert werden können.

Tipp: Einfach eine Strecke suchen, die unter den gegebenen Bedingungen (z.B. flach oder bergauf) der Intervalldauer entspricht.