



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** ▶ [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Intervallpause

Die Intensität eines Intervalltrainings und die Pausenlänge hängen eng zusammen. Je intensiver oder länger die Belastung ist, desto erholsamer muß die Pause sein, damit das gesamte Intervallprogramm sinnvoll absolviert werden kann.

Bei Rad- oder Lauf-Intervallen im GA2-Bereich gilt die Faustregel, daß die Pause in etwa die halbe Intervalldauer betragen soll, mindestens jedoch 2 Minuten. Beispiel: bei 3minütigen Intervallen sollte die Pause 2 Minuten betragen, bei 5minütigen Intervallen etwa 2:30 bis 3 Minuten.

Bei Rad- oder Lauf-Intervallen im WSA-Bereich gilt die Faustregel, daß die Pause in etwa die Intervalldauer betragen soll, mindestens jedoch 2:30 Minuten. Beispiel: bei 1minütigen Intervallen sollte die Pause 2:30 Minuten betragen, bei 5minütigen Intervallen 5 Minuten.

Dabei sollte die Pause so erholsam wie möglich gestaltet werden. Die Pause dient der Erholung zur Vorbereitung des nächsten Intervalls, nicht dem Sammeln von Kilometern! Die Pausengestaltung hängt zudem von den Umgebungsbedingungen ab. Ein Läufer stellt sich bei großer Hitze in den Schatten und trinkt, bei normaler Temperatur steht oder geht er, bei Kälte oder Regen wird zunächst gegangen, dann getrabt. Radfahrer rollen einfach locker weiter und trinken dabei. In jedem Fall liegt die Belastung unterhalb des GA1-Bereichs!

**Merke:** Der Sportler soll das Programm beherrschen, nicht das Programm den Sportler!