



Tempogestaltung bei intensiven Laufintervallen

Intensive Laufintervalle sollten grundsätzlich schneller als das angestrebte Wettkampftempo gelaufen werden. Aber wie viel schneller? Es gibt verschiedene Methoden zur Berechnung, die z.B. die 100 m-Zeit oder das angestrebte Wettkampftempo zur Basis haben. Die errechneten Intervallzeiten sind dann aber nicht als fixer Wert zu verstehen, sondern dienen der Orientierung. So haben Läufer, die von ihrer Anlage Schnelligkeitstypen sind, gute 100 m-Zeiten, verlieren aber bei längeren Intervallen überproportional an Geschwindigkeit. Dies ist bei anlagebedingten Ausdauerstypen genau anders herum: Die 100 m-Zeit ist relativ schlecht, aber der Geschwindigkeitsverlust ist bei längeren Intervallen geringer.

Weiterhin wird die Berechnung von Zielzeiten für Laufintervalle erschwert, wenn die Streckenlänge nicht genau bekannt ist oder die Intervallstrecke vom Profil oder Untergrund her Unregelmäßigkeiten aufweist.

Hier hilft folgende Regel: Die Intervalle sollen so schnell wie möglich gelaufen werden, aber in konstanter Zeit. Dabei ist die Pause zwischen den Intervallen etwa so lang wie die Laufzeit (eher etwas länger), mindestens jedoch 2 Minuten. Ist die Pause zu kurz, kann das Tempo nicht hoch genug gehalten werden und es liegt kein intensives Intervalltraining vor.

Dieses Vorgehen ist für Ungeübte nicht einfach, trainiert aber gleichzeitig Tempogefühl und Belastungsempfinden.