


Ausdauerübung 2

- Ziel:** Wer trifft alle 5 Intensitätsstufen?
Schulung des Tempogefühls für die 5 individuellen Intensitätsstufen.
- Infrastruktur:** Kleine Laufrunde zwischen 800m und 1'500m (muss nicht vermessen sein), Stoppuhr, Auswertungsblatt ( Ausdauerübung 2 Berechnungsexcel) und Bleistift.
- Ablauf:** 1 Runde laufen und damit Runde kennen lernen
5 Runden laufen, jede in einer andern Ausdauerstufe (die Reihenfolge kann vor oder während des Programms bestimmt werden, z.B. durch Würfeln)
Nach Abschluss der 5 Runden schätzen, mit welcher Rundenzeit ein 20' Test gelaufen werden könnte (Schätzen der Rundenzeit mit V_{ANS})
Auswertung: wie viele der 5 Runden sind in der richtigen Stufe?
- Beispiel:** Läufer A würfelt eine 2 und läuft die erste Runde in 6:00, dann würfelt er eine 4 und läuft die Runde in 5:10. Es folgen die Stufen 3, 5 und 1, immer bestimmt durch den Würfel.
Der Läufer schätzt, dass er für einen 20'-Testlauf sein Tempo aus Stufe 4 wählen würde (rotes Feld).
Die excel-Tabelle, ein Taschenrechner oder ein guter Kopfrechner wertet die gelaufenen Rundenzeiten aus. Der Läufer hat 4 der 5 Stufen richtig getroffen (grüne Felder). Seine erste Runde, jene in der Stufe 2, war zu schnell. D.h. der Läufer neigte dazu, im erholten Zustand ein lockeres Tempo zu schnell zu wählen (was häufig vorkommt).

Stufen		von (%)	bis (%)	t	%
sehr hart	5	>	103		
hart	4	103	93		
mittel	3	93	83		
locker	2	83	70		
sehr locker	1	<	70		
Schwelle		100			

Leeres Auswertungsblatt
vor dem Training

Stufen		von (%)	bis (%)	t	%
sehr hart	5	>	103	00:04:50	107%
hart	4	103	93	00:05:10	100%
mittel	3	93	83	00:05:50	89%
locker	2	83	70	00:06:00	86%
sehr locker	1	<	70	00:07:30	69%
Schwelle		100		00:05:10	

Ausgefülltes
Auswertungsblatt nach
dem Training
4 von 5 Ausdauerstufen
wurden getroffen!