

Tempolaufttraining

Die größte planerische Vorarbeit bei der Gestaltung von Tempolauftserien zur Verbesserung der spezifischen Ausdauer ist mit der Berechnung der Laufgeschwindigkeiten in den Teilstrecken zu leisten. Mit der folgenden Tabelle lassen sich anhand der Zielzeit auf der Hauptstrecke die einzelnen Teilstrecken berechnen. Die Intensitätsgestaltung erfolgt von niedrig über mittel zu hoch. Erst wenn die vorherige Stufe sicher beherrscht und stabil entwickelt ist, kommt die nächste zum Einsatz. Auch innerhalb einer Stufe ist nur mit allmählich ansteigenden Belastungen/ Geschwindigkeiten zu arbeiten. Zum Erhalt grundlegender Fähigkeiten sind auch in Mesozyklen mit höchster Belastung immer wieder Programme aus den vorherigen Stufen zu wiederholen.

BAYERISCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

Tempotabelle Teilstreckentraining

Beispiel: 800m weiblich

	Belastung / Tempo: niedrig				Belastung / Tempo: mittel				Belastung / Tempo: hoch			
	<i>(Pausen kurz, Anzahl viele)</i>				<i>(Pausen mittel, Anzahl mittel)</i>				<i>(Pausen lang, Anzahl wenig)</i>			
	150er	200er	300er	400er	150er	200er	300er	400er	150er	200er	300er	400er
2:10	25/27	34/37	52/58	72/81	23/25	32/34	50/52	68/71	22/23	30/32	46/49	63/67
2:15	26/28	36/39	55/61	75/84	24/26	33/35	52/54	70/74	23/24	31/33	48/51	65/69
2:20	27/29	37/40	57/63	78/87	25/26	35/37	54/56	73/77	24/25	32/34	50/53	68/72
2:25	28/30	38/41	69/65	81/90	26/27	36/38	56/58	76/80	25/26	33/35	52/55	70/74

Beispiel: 3000m weiblich

	Belastung / Tempo: niedrig				Belastung / Tempo: mittel				Belastung / Tempo: hoch			
	<i>(Pausen kurz, Anzahl viele)</i>				<i>(Pausen mittel, Anzahl mittel)</i>				<i>(Pausen lang, Anzahl wenig)</i>			
	200er	300er	400er	1000er	200er	300er	400er	1000er	200er	300er	400er	1000er
10:00	36/38	56/59	78/83	3:33/3:50	34/36	53/56	73/78	3:20/3:31	33/34	50/52	69/73	3:10/3:18
10:15	37/39	58/61	80/85	3:38/3:56	35/37	54/57	75/80	3:25/3:36	34/35	51/53	70/74	3:15/3:23
10:30	38/40	59/62	82/86	3:43/4:01	36/38	55/58	77/82	3:30/3:41	35/36	52/55	72/76	3:20/3:28
10:45	39/41	60/64	84/88	3:49/4:07	37/39	57/60	79/84	3:35/3:46	35/37	53/56	73/78	3:25/3:33

Beispiel: 800m männlich

	Belastung / Tempo: niedrig				Belastung / Tempo: mittel				Belastung / Tempo: hoch			
	<i>(Pausen kurz, Anzahl viele)</i>				<i>(Pausen mittel, Anzahl mittel)</i>				<i>(Pausen lang, Anzahl wenig)</i>			
	150er	200er	300er	400er	150er	200er	300er	400er	150er	200er	300er	400er
1:51	21/23	29/32	45/50	62/69	20/21	27/29	43/44	58/61	19/20	25/27	39/42	54/57
1:55	22/24	30/33	47/52	64/71	21/22	28/30	44/46	60/63	20/21	26/28	41/44	56/59
1:59	23/25	31/34	48/53	66/73	22/23	29/31	46/48	62/65	21/22	27/29	42/45	58/61
2:03	24/26	32/35	49/55	68/75	23/24	30/32	47/49	64/67	21/22	28/30	44/47	60/63

Beispiel: 3000m männlich

	Belastung / Tempo: niedrig				Belastung / Tempo: mittel				Belastung / Tempo: hoch			
	<i>(Pausen kurz, Anzahl viele)</i>				<i>(Pausen mittel, Anzahl mittel)</i>				<i>(Pausen lang, Anzahl wenig)</i>			
	200er	300er	400er	1000er	200er	300er	400er	1000er	200er	300er	400er	1000er
8:30	31/32	48/50	67/70	3:01/3:15	29/30	45/47	62/66	2:50/2:59	28/29	42/44	58/62	2:42/2:48
8:45	32/33	49/52	69/72	3:06/3:21	30/31	46/48	64/68	2:55/3:04	29/30	43/46	60/64	2:47/2:53
9:00	33/34	51/53	70/74	3:11/3:27	31/32	47/50	66/70	3:00/3:09	30/31	45/47	62/66	2:51/2:58
9:15	34/35	52/55	72/76	3:17/3:33	32/33	49/51	68/72	3:05/3:15	30/32	46/48	63/67	2:56/3:03