

Heimprogramm Ausdauer: U15 und U16

1.) Dauerlaufmethode:

30-40 Min. laufen in moderatem Tempo (sprechen während dem laufen ist noch möglich)/ dazwischen kann das Lauf-ABC ausgeführt werden.

2.) Fartlekmethode:

20-30 Min. laufen mit unterschiedlichen Tempi / dazwischen kann das Lauf-ABC ausgeführt werden.

3.) Intervallmethode:

20-30 Min. laufen, wobei immer wieder schnellere Tempi dazwischen gelaufen werden.

a.) 12x15 sec schnell (dazwischen 45 sec langsam)

b.) 10x30 sec schnell (dazwischen 30 sec langsam)

3x pro Woche, wobei jede Methode 1x

(Intervallmethode wöchentlich im Wechsel zwischen a.) und b.)).