



# Intervall-Training für Läufer/innen in unterschiedlichen Leistungsklassen

## !!! Wieder inklusive Laufstil-Analyse .!!!

**Ab 14. März, jeweils Dienstag 18:30 – ca. 20:00 Uhr im Herrenberger Stadion**

**Start mit einem Theorie-Abend am 13. März, 20:00 Uhr im Kuppinger Sportheim**

### **Inhalt:**

Das Intervalltraining gilt heute als die effektivste Trainingsmethode, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Beim Intervalltraining für Läufer wechseln sich schnelle Läufe mit langsamen Trab- oder Gehpausen ab. Das Training besteht aus der Wiederholung von Läufen über eine Strecke, die zwischen 200 Metern und 3 Kilometern liegt.

Da die Läufe auf genau vorgegebenen Belastungswiederholungen und -pausen aufbauen und diese Vorgaben die Streckenlängen betreffen, ist man auf exakt ausgemessene Strecken angewiesen, damit ist der beste Ort für ein Intervalltraining die Laufbahn.

### **Zielgruppen:**

Besonders geeignet ist diese Form des Trainings für Läufer/innen die im Wettkampf Strecken zw. 10 km bis hin zum Marathon anstreben, denn durch diese Art des Trainings können Fähigkeiten wie die Laktattoleranz, der Laufrhythmus und die Tempohärte entwickelt und ausgebaut werden. Die Einteilung der Gruppen erfolgt entsprechend des persönlichen Leistungsstandes. Es stehen zwei Betreuer/innen zur Verfügung. Es sind auch Läufer/innen willkommen, die eine Zielzeit von ca. 55-60 min / 10 km anstreben.

### **Organisation:**

Leitung: Gisela Funk und Volker Kapp, TSV Kuppingen

Geplant sind 10 Abende, Preis: 30,- € für Nicht-Vereinsmitglieder, 15,- € für Mitglieder

### **Anmeldung:**

TSV Kuppingen/Abt. Laufftreff, Clivia Schuker, Telefon-Nr: 07032/35089 oder per email an [Clivia.Schuker@t-online.de](mailto:Clivia.Schuker@t-online.de) oder [tsvlt@web.de](mailto:tsvlt@web.de). Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Fragebogen zur Selbsteinschätzung und zur Einteilung der Gruppen.

Die maximale Gruppengröße liegt bei 30 Teilnehmern. Bei Überbuchung werden Vereinsmitglieder zunächst bevorzugt behandelt.

### **Bezahlung**

Die Kursgebühr ist unter Angabe des Betreffs „Intervalltraining UND DES/DER NAMEN DER TEILNEHMER“ mit der Anmeldung zu überweisen an:

TSV Kuppingen, Voba Herrenberg IBAN DE15 6039 1310 0738 2070 04