

*** Zerrissene 1500m --- Zerrissene 3000m ***

Darstellung am Beispiel

- ➔ 1500m PBs von a) 4:10 b) 4:30
- ➔ 3000m Pbs von a) 9:00 b) 10:30

Anwendbar in Woche 2 des 3-Wochen-Rhythmus

Alternativ auch »

Bei Mangel an Wettkämpfen anwenden!

a) "zerrissene" 1500 m für Tempo 4:10 sowie Tempo 4:30

1200m in 3:27 bzw 3:40 ⇒ Pause 150 m Trab mit Gehen (zB quer über den Sportplatz)

300 m in 0:43 bzw 0:50

Nach einigen Wochen kannst Du versuchen, einen 2. Lauf ´dran zu hängen! Die Pause davor: 10´ bis zu fast voller Erholung!

Bem.: Wettkampfersatz bzw spez. WK-Tempotraining - hoch intensiv- hoch effizient! Du erreichst zumindest :

b) "zerrissene 3000 m" für Tempo 9:00 sowie Tempo 10:30

2500 m in 7:40 bzw 9:02 ⇒ Pause 300 m Traben/Gehen

250 m in 0:43 bzw 0:45 ⇒ P: 100 m

250 m in 0:40 bzw 0:43

Total: 9:03 bzw 10:30