

Dauerlaufbereiche



Autor: Hillebrand ©

Autor: Hillebrand ©

Mario Mustermann			
10km in 32:30	Stu:Min:Sek	km/Pace	km/Pace
Trainingsbereiche	Belastung/Zeit/km	sehr gut	gut
Wettkampftempo 10km	0:32:30	0:03:15	0:03:17
Wettkampftempo 21km			
Wettkampftempo 42Km			
Geschwindichkeits-Bereiche	Belastungs Km bis	Hoch	Mittel
KB Einlaufen / Auslaufen	unter 10km	0:04:51	0:04:53
Langer Dauerlauf LDL	15km - 38km		
Normaler Dauerlauf Ga1	12km - 20km		
Mittlerer Dauerlauf Ga1/Ga2	10km - 16km		
Schnellerdauerlauf Ga2	6km - 15km		
Marathontempo	im Training bis 25km		
Halbmarathontempo/ Schwelle	im Training bis 14km	0:03:25	0:03:27

Tempobereiche



Autor: Hillebrand ©

Autor: Hillebrand ©

Geschwindichkeits-Bereiche	Belastungz. sehr gut	sehr gut	gut
EB - 5000 Meter im Bereich	0:16:54	0:03:21	0:03:23
EB - 4000 Meter im Bereich			
EB - 3000 Meter im Bereich			
EB - 2000 Meter im Bereich			
EB - 1500 Meter im Bereich			
EB - 1000 Meter im Bereich			
EB - 800 Meter im Bereich			
EB - 600 Meter im Bereich			
EB - 500 Meter im Bereich			
EB - 400 Meter im Bereich	0:01:14	0:03:03	0:03:05
EB - 300 Meter im Bereich			
EB - 200 Meter im Bereich			