

Tempotraining 2019

Training (Vorschlag) → jede 2. Woche Die, beginnend am 14.05.2019; wer möchte kann seine Leistung am Coopertest* (selbst) messen:

14.+28.05./11.+25.06./09.+23.07./06.+20.08./03.+17.09./01.10. → insgesamt 11 x

1. Woche Einlaufen (14.05.)

800m Lauf-ABC + 800m leichter Dauerlauf + Auslaufen 800m (alternativ: 5-10x Treppenlauf + 400m)
10x400m in je 2:00-2:20min; Trabpause je 400m → **10,0km**

2. Woche (28.05.)

800m Lauf-ABC + 800m leichter Dauerlauf + Auslaufen 800m (alternativ: 5-10x Treppenlauf + 400m)
10x400m in je 1:50-2:00min; Trabpause je 400m → **10,0km**

3. + 4. Woche (11.06.+25.06.)

800m Lauf-ABC + 800m leichter Dauerlauf + Auslaufen 800m (alternativ: 5-10x Treppenlauf + 400m)
5x1000m in 5:54min (ca 2:21min/Rd) + 1x800m in 4:40min (2:20min/Rd); Trabpause je 400m →
10,2km

5. + 6. Woche (09.07. + 23.07.)

800m Lauf-ABC + 800m leichter Dauerlauf + Auslaufen 800m (alternativ: 5-10x Treppenlauf + 400m)
8x400 in je 1:50min + 2x800m in je 4:00min (2:00min/Rd); Trabpause je 400m → **10,8km**

7. + 8. Woche (06.08. + 20.08.)

800m Lauf-ABC + 800m leichter Dauerlauf + Auslaufen 800m (alternativ: 5-10x Treppenlauf + 400m)
3x2000m in 12:20min (ca. 2:28min/Rd) + 1x800m in 4:00min (2:00min/Rd); Trabpause je 400m →
10,4km

9. + 10. Woche (03.09. + 17.09.)

800m Lauf-ABC + 800m leichter Dauerlauf + Auslaufen 800m (alternativ: 5-10x Treppenlauf + 400m)
4x2000m in 12:20 min (ca. 2:28min/Rd); Trabpause je 400m → **11,6km**

11. Woche (01.10.)

800m Lauf-ABC + 800m leichter Dauerlauf + Auslaufen 800m (alternativ: 5-10x Treppenlauf + 400m)
3x2000m in 11:16min (ca. 2:15min/Rd) + 1x800m in 3:50min (1:55min/Rd); Trabpause je 400m →
10,4km

Die Zeiten sind Richtwerte, es darf langsamer oder auch schneller gelaufen werden.

* Der Coopertest ist nach dem amerikanischen Arzt Dr. Kenneth Cooper benannt, der 1968 mit seinem millionenfach verkauften Buch "Aerobics" den Joggingboom in den USA mit ausgelöst hat!

Die Laufzeit beträgt 12 min, dabei ist die größtmögliche Strecke zurückzulegen.







Vorher sollte man sich aufwärmen. Beim Test selbst handelt es sich nicht um einen lockeren Dauerlauf. Mit 12 min liegt die Belastung im unteren Bereich der Langzeitausdauer. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, lautet die Strategie: nicht zu schnell und nicht zu langsam!

Ein kleiner Vergleich: Der Weltrekord über 5000 Meter von Kenenisa BekKele liegt bei 12:37,35 min. Das entspricht rund 4753 Meter in 12 Minuten.

Quellen:

- Wikipedia
- Christof Baur, Bernd Thurner: "Laufen leicht gemacht", Verlag Knauer Kreativ
- Herbert Steffny: "Das grosse Laufbuch", Verlag Südwest

Coopertest

Alter	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	Bewertung
m	> 2820 > 7,1Rd → 1:42/Rd*	> 2700 > 6,8Rd → 1:47/Rd	> 2640 > 6,6Rd → 1:49/Rd	> 2530 > 6,3Rd → 1:54/Rd	> 2480 > 6,2Rd → 1:56/Rd	 überragend
w	> 2320 > 5,8Rd → 2:04/Rd	> 2220 > 5,6Rd → 2:10/Rd	> 2140 > 5,4Rd → 2:15/Rd	> 2080 > 5,2Rd → 2:18/Rd	> 1980 > 5,0Rd → 2:25/Rd	
m	2640 - 2820 6,6Rd → 1:49/Rd	2510 - 2700 6,3Rd → 1:55/Rd	2460 - 2640 6,2Rd → 1:57/Rd	2320 - 2530 5,8Rd → 2:04/Rd	2130 - 2480 5,3Rd → 2:15/Rd	 sehr gut
w	2160 -2320 5,4Rd → 2:13/Rd	2080 - 2220 5,2Rd → 2:18/Rd	2000 - 2140 5,0Rd → 2:24/Rd	1900 - 2080 4,8Rd → 2:32/Rd	1760 - 1890 4,4Rd → 2:44/Rd	
m	2400 - 2630 6,0Rd → 2:00/Rd	2340 - 2500 5,9Rd → 2:03/Rd	2240 - 2450 5,6Rd → 2:09/Rd	2100 - 2310 5,3Rd → 2:17/Rd	1940 - 2120 4,9Rd → 2:28/Rd	 gut
w	1970 - 2150 4,9Rd → 2:26/Rd	1900 - 2070 4,8Rd → 2:32/Rd	1790 - 1990 4,5Rd → 2:41/Rd	1700 - 1890 4,3Rd → 2:49/Rd	1580 - 1750 4,0Rd → 3:02/Rd	
m	2110 - 2390 5,3Rd → 2:16/Rd	2100 - 2330 5,3Rd → 2:17/Rd	2000 - 2230 5,0Rd → 2:24/Rd	1870 - 2090 4,7Rd → 2:34/Rd	1650 - 1930 4,1Rd → 2:55/Rd	 mittel
w	1790 - 1960 4,5Rd → 2:41/Rd	1700 - 1890 4,3Rd → 2:49/Rd	1580 - 1780 4,0Rd → 3:02/Rd	1500 - 1690 3,8Rd → 3:12/Rd	1390 - 1570 3,5Rd → 3:27/Rd	
m	1950 - 2100 4,9Rd → 2:28/Rd	1890 - 2090 4,7Rd → 2:32/Rd	1820 - 1990 4,6Rd → 2:38/Rd	1650 - 1860 4,1Rd → 2:55/Rd	1390 - 1640 3,5Rd → 3:27/Rd	 nicht so toll
w	1540 - 1780 3,9Rd → 3:07/Rd	1500 - 1690 3,8Rd → 3:12/Rd	1410 - 1570 3,5Rd → 3:24/Rd	1340 - 1490 3,4Rd → 3:35/Rd	1250 - 380 3,1Rd → 3:50/Rd	
m	< 1950 < 4,9Rd → 2:28/Rd	< 1890 < 4,7Rd → 2:32/Rd	< 1820 < 4,6 → 2:38/Rd	< 1650 < 4,1Rd → 2:55/Rd	< 1390 < 3,5Rd → 3:27/Rd	 sehr schwach
w	< 1540 < 3,9Rd → 3:07/Rd	< 1500 < 3,8Rd → 3:12/Rd	< 1410 < 3,5Rd → 3:24/Rd	< 1340 < 3,4Rd → 3:35/Rd	< 1250 < 3,1Rd → 3:50/Rd	

alle Angaben in m; Rd=Runden. *Für die Zeiten/Rd bei Bereichsangaben ist jeweils die niedrigste Entfernung zugrundegelegt, es sind also nur grobe Richtwerte. Differenzen ergeben sich u. U. durch Rundungen!