

# TWL (Tempowechsellauf)

Sa., 21.02.2009 in Gießen (Lützellinden)

## Ausführung:

Nach dem Aufwärmen wurde der Tempowechsellauf insgesamt 60 Minuten lang auf einer 1.000m langen Pendelstrecke ausgeführt. Flotte 500m-Abschnitte wechselten hierbei mit ruhigen Drei-Minuten-Abschnitten, wobei das Tempo entsprechend der Teilnehmer(innen) vorab festgelegt wurde. Es sollte bei 4:40 min/km bzw. 6:00 min/km liegen. Die „ruhigeren Abschnitte“ mussten um durchschnittlich 20m auf ca. 520m verlängert werden, um auf 3 Minuten Erholung zu kommen – das Tempo betrug dabei durchschnittlich ca. 5:45 min/km).

Tempowechsellaufe gehören bei unserem Training zu den Dauerlauf-Spielarten und sollten nur so lange durchgezogen werden, wie unverkrampftes Laufen bei kontrollierbarer Atmung möglich ist. Das Training sollte beendet werden, bevor es hart wird!

Die Teilnehmer(innen) absolvierten dementsprechend zwischen 6,5 km und 11,5 km.

## Ergebnis des Tempowechsellaufs am 21. Februar 2009

Einlaufen	10 min			
<u>Abschnitt</u>	<u>500m (flott)</u>	<u>520m (Erholung)</u>	<u>Gesamtstrecke)</u>	<u>Zeit/km</u>
01	2:20 min	3:04 min	(1,02 km)	5:25 min
02	2:15 min	3:04 min	(2,04 km)	10:44 min
03	2:21min	2:58 min	(3,06 km)	16:03 min
04	2:16 min	3:05 min	(4,08 km)	21:23 min
05	2:20 min	3:03 min	(5,1 km)	26:47 min
06	2:17 min	3:03 min	(6,12 km)	32:06 min
07	2:18 min	2:57 min	(7,14 km)	37:22 min
08	2:16 min	2:57 min	(8,16 km)	42:34 min
09	2:15 min	2:58 min	(9,18 km)	47:47 min
10	2:13 min	2:55 min	(10,2 km)	52:55 min
11	2:16 min	2:51 min	(11,22 km)	58:02 min
12	2:11 min		(11,52 km)	60:13 Std
Auslaufen	10:00 min			