

News Juni / Juli 2007

Intervalltraining

Beim Intervalltraining wechseln sich kurze, sehr intensive Intervalle mit längeren Intervallen der aktiven Erholung ab. Hier steigert nicht nur die Schnelligkeit und die Ausdauer, sondern auch die Fähigkeit sich rasch zu regenerieren.

Intervalltraining und Fettabbau

Studien haben gezeigt, dass bei einem Intervalltraining oder hochintensiven Ausdauertraining mehr Körperfett abgebaut wird, als bei einem Training mit niedrigerer Intensität. Ein weiterer Vorteil beim Intervalltraining ist, dass der Körper nach dem Training stark „nachbrennt“ und seine Fettreserven dadurch noch stärker angreift.

Heißt also für Fortgeschrittene Läufer:
1-2 Mal/Woche ein Intervalltraining einbauen. Viel Spaß und Erfolg.