

News Mai 2009

Ausdauertraining: Intervalltraining & Fettabbau

Intervalltraining

Beim Intervalltraining wechseln sich kurze, sehr intensive Intervalle mit längeren Intervallen der aktiven Erholung ab. Das Intervalltraining 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.

Gerne ermittle ich für euch den idealen Puls und stelle einen kleinen Trainingsplan zusammen! Also raus in den Wald oder aufs Bike!