

# 4 x 1000m Lauftest

(Ausdauerstest des Sportwissenschaftlichen Institutes Magglingen)

## 1. Geschwindigkeitsstufe „locker“ (1000m)

Wähle das Tempo, das für dich einem lockeren Dauerlauf entspricht. Untrainierte trainieren mit dieser Geschwindigkeit maximal eine Stunde, Trainierte bis 1 Stunde und 30 Minuten. Nach einem solchen Training ist man müde, aber nicht erschöpft. Man fühlt sich beim Laufen wohl und kann problemlos sprechen, da die Atmung nur leicht beschleunigt ist. Das Lauf-tempo ist schneller als Regenerationstraining oder Footing, der Trainingseffekt liegt im Grundlagen Ausdauerbereich. Versuche die 1000m in einem gleich-mässigen Tempo zu laufen, das dieser Vorgabe entspricht.

Notiere Zeit \_\_\_ Min. \_\_\_ Sek. / \_\_\_ HF Ø / \_\_\_ HFmax. / \_\_\_ Borg (6 bis 20)

## 2. Geschwindigkeitsstufe „mittel“ (1000m)

Wähle das Tempo, das für dich einem mittelschnellen Dauerlauf entspricht. Untrainierte laufen mit dieser Geschwindigkeit 40 Minuten, Trainierte eine Stunde. Nach einem solchen Training merkt man, dass man sich angestrengt hat, aber man ist nicht ausgelaugt. Das Training ist anstrengend, aber man kann immer noch sprechen; die Atmung ist etwas mehr beschleunigt. Das Lauftempo ist schneller als ein lockerer Dauerlauf. Versuche die 1000m in einem gleichmässigen Tempo zu laufen, das dieser Vorgabe entspricht.

Notiere Zeit \_\_\_ Min. \_\_\_ Sek. / \_\_\_ HF Ø / \_\_\_ HFmax. / \_\_\_ Borg (6 bis 20)

## 3. Geschwindigkeitsstufe „schnell“ (1000m)

Wähle das Tempo, das für dich einem schnellen Dauerlauf entspricht. Wenig trainierte laufen mit dieser Geschwindigkeit 20 Minuten, Trainierte 30 Minuten. Nach einem solchen Training bis du sehr müde, da dich dieses Tempo während einer halben Stunde fordert. Das Training ist sehr anstrengend, man kann nicht mehr sprechen, da die Atmung deutlich beschleunigt ist. Das Lauftempo ist schneller als ein mittel-schneller Dauerlauf. Das Tempo entspricht dem so genannten Schwellen-Bereich. Versuche die 1000m in einem gleichmässigen Tempo zu laufen, das dieser Vorgabe entspricht.

Notiere Zeit \_\_\_ Min. \_\_\_ Sek. / \_\_\_ HF Ø / \_\_\_ HFmax. / \_\_\_ Borg (6 bis 20)

## 4. Geschwindigkeitsstufe „voll“ (1000m)

Wähle das Tempo, das für dich das Maximaltempo über 1000m darstellt. Nach dieser Belastung solltest du ausgepumpt sein und das Gefühl haben, dass du dein Maximum gegeben hast. Beginne die 1000m so, dass du die angeschlagene Geschwindigkeit durchziehen kannst. Mache keinen Endspurt. Wenn du nach einer gewissen Zeit merkst, dass du noch Reserven hast, dann versuche das Tempo nochmals zu steigern.

Notiere Zeit \_\_\_ Min. \_\_\_ Sek. / \_\_\_ HF Ø / \_\_\_ HFmax. / \_\_\_ Borg (6 bis 20)

**Hinweis:** Dieser Test sollte nur bei vollkommener Gesundheit gelaufen werden. Die Verantwortung für den Test liegt beim Läufer/-in und wird auf eigenes Risiko absolviert. Vor der 1. Stufe wird rund 10min. locker eingelaufen.  
**ZWISCHEN DEN EINZELNEN STUFEN SIND 2 MIN. PAUSE VORGESEHEN.**