

Hügelläufe

Hügelläufe sind die wohl intensivste Variante aller schnellen Trainingsformen. Sie sind hoch effizient, aber auch hoch belastend.

Kurze Hügelläufe

Die klassischen Hügelläufe sind kurz und dauern pro Wiederholung rund eine bis maximal zwei Minuten. Bei intensiven Hügelläufen werden Kraft, Kraftausdauer, Schnelligkeit und vor allem die Laktattoleranz geschult.

Was gibt es zu beachten?

- Bei einer Belastungsdauer von 30 bis 60 Sekunden werden zwischen 8 und 12 Wiederholungen ausgeführt, bei längeren Belastungen sind es entsprechend weniger. Alle Wiederholungen gleich lang halten.
- Trabpausen einlegen. Am besten trabt man die gleiche Strecke sehr gemütlich wieder zurück. Bei einer Belastung von rund einer Minute ist die Pause so automatisch 90 Sekunden bis zwei Minuten lang.
- Bei kürzeren Belastungen passende Intensität mit dem Pulsmesser kontrollieren.
- Die ersten Wiederholungen nicht allzu schnell angehen, sodass man bis zu den letzten Läufen das Tempo halten kann.
- Variante: 3 Serien zu je 3 bis 4 × 45 Sekunden, zwischen den Blöcken 10 Minuten gemütlicher Dauerlauf

Lange Hügelläufe

Längere Hügelläufe sind spezifischer auf die Bedürfnisse von Langstreckenläufer, aber auch von Erlebnis und Bergläufern zugeschnitten. Mit längeren Hügelläufen wird in erster Linie die Kraftausdauer trainiert. Wir laufen im Bereich knapp unterhalb der individuellen anaeroben Schwelle. Lange Hügelläufe sind also etwas weniger intensiv als kurze.

Was gibt es zu beachten?

- Wenige Wiederholungen, dafür längere Belastungen von 5 bis 10 Minuten.
- Die Trabpause wird, wenn man bei einer Belastung von 10 Minuten wieder zum Ausgangspunkt zurücktrabt, etwas lang. Deshalb empfiehlt es sich, eine genügend lange Steigung zu suchen und bei 3 Wiederholungen jeweils nur ein Stück zurückzutrabten (rund 5 Minuten). Allgemein gilt bei Hügelläufen: Augenmerk auf Bein- und Armarbeit legen und auf eine gute Technik achten, auch wenn die Säure in Arme und Beine kriecht. Oberkörper nicht zu stark nach vorne fallen lassen.

Wie sieht der Ablauf vom Training aus?

- Einlaufen 15 Min.
- Lauf ABC 5- 10 Min.
- Hügelläufe 30- 40 Min
- Auslaufen 15 Min
- Dehnen 10 Min

Daten: 11.04. - 18.04. - 25.04. - 11.05. - 25.05.2018

Freue mich, wenn du auch dabei bist.
Sportlich Grüess Michi Lingua