

Faul wird fit!

Das HIIT-Training mit Tempowechseln für Andreas



GARMIN.

#BEAT
YESTERDAY.

Statt Sprinttraining (siehe „Trainingsplan: Andreas“) ordnet Gino für Andreas nach 6 Trainingswochen HIIT (High Intensity Interval Training) an. Das Hochintensive Intervalltraining zeichnet sich durch eine rasante Mischung aus intensiven Powerphasen und moderaten Belastungsphasen aus:

- Zum Einstieg Aufwärmen, Mobilitätstraining, Aktivierung des Bewegungsapparates
- Auf der 400m-Bahn in der Kurve mit dem HIIT-Training beginnen und bis zur Geraden joggen
- Auf Geraden so schnell laufen, dass 90% der Maximalgeschwindigkeit erreicht werden
- Bei der nächsten Kurve wieder in moderates Joggen wechseln, auf der nächsten Gerade dann wieder schnell laufen, usw.
- Kurven dienen der aktiven Regeneration, die Geraden als Trainingsreiz

Andreas soll bei 8 Runden (3.200 m) anfangen und sich wöchentlich um eine Runde steigern. Zusätzlich wird er vor seinen anderen beiden Einheiten (siehe „Trainingsplan: Andreas“) jeweils 20 Minuten joggen. Dies steigert er jede Woche um 5 Minuten bis er bei 30-35 Minuten angekommen ist.