

Allgemeine Information

Dieser Test bildet die Grundlage für die allgemeine Tempoarbeit. Mit den Ergebnissen lassen sich auch die potentiellen Zielzeiten für die verschiedenen Distanzen ermitteln.

Der Test läuft in 4 Phasen ab:

1. Warm-Up
2. 1000m All-Out Test → 1000m PB
3. 1000m All-Out Test → 1000m PB + Hfmax validation
4. Cool-Down

Diesen Test bitte nur starten, wenn Du dich gut fühlst, entspannt und bereit für einige Action bist. Bei Zweifel, speziell gesundheitlichen, den Test auf jeden Fall verschieben.

Folgendes ist zu berücksichtigen:

- HF messen (Brustgurt ist ideal)
- jedes Intervall einzeln ausstoppen
- bekannte Strecken ohne Höhenmeter nutzen

Idealerweise wird dieser Test auf einer 400m Bahn durchgeführt. Wenn keine Bahn zur Verfügung steht, nimm eine dir bekannte, möglichst flache, Strecke. Sei Dir bewusst, wo die 1000m enden und markiere/merke dir Teilabschnitte.

Die Zeit des schnelleren 1000er und die HFmax (wahrscheinlich bei zweitem 1000er mit Schlussprint) bilden die Grundlage der Tempoarbeit.

Have fun! Push hard! Level-Up!

Test

15min locker – *Warm-Up. Locker, entspannt*

3x100m Steigerung + 100 locker – *Den Kreislauf anregen, etwas Geschwindigkeit aufbauen.*

2min mentale Vorbereitung – *Und ab geht die wilde Fahrt!*

1000m ALL-OUT – *maximales Tempo, gerade hinten raus konstant bleiben*

10min Erholung – *Mix aus: Zu Atem kommen, gehen, locker laufen*

1000m ALL-OUT – *Push Push Push + am Ende nochmal einen Sprint starten*

15min locker – *Cool-Down. Super!! Du hast es geschafft. Kein Dehnen!*