

---

## Schnelligkeit

Geschrieben von Wenger - 17.04.2008 18:43

---

Ich möchte mal einige Beispiele hören, wie ich meine Geschwindigkeit verbessern könnte. Ich laufe leider nur mit einem 6er-Schnitt:ohmy:

Was gibt es für Tipps (Wald, Bahn, Hügel...alles vorhanden) und wie häufig muss ich solche trainings absolvieren?

=====

## Aw: Schnelligkeit

Geschrieben von Schwips - 18.04.2008 08:47

---

Hallo Wenger

Im Laufportal-Trainingstagebuch findest du verschiedene Trainingspläne bei denen du auf eine bestimmte Zielzeit trainieren kannst (z.B. 10km in 50 Min = 5min/km). In der Regel absolvierst du bei diesen Trainingsplänen 1 Mal pro Woche ein Intervalltraining zur Verbesserung der Schnelligkeit. Dabei werden Intervalle in der angestrebten Kilometerzeit gelaufen (z.B. 4x 1km in 5 min). Die Anzahl und Länge der Intervalle steigert sich von Woche zu Woche. Den gewünschten Trainingsplan kannst du im Profil auswählen. Dort siehst du auch wie oft du pro Woche trainieren musst um deine Zielzeit zu erreichen.

Viel Spass beim trainieren und sportliche Grüsse

=====