Helsana
Engagiert für das Leben.

# So geht gesundes Intervalltraining

Schneller und effizienter joggen? Ein regelmässiges und achtsam durchgeführtes Intervalltraining steigert die Leistung.

**Wie sieht ein Intervalltraining aus?**
Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich ab. Sie bauen auf Ihrer üblichen Laufrunde eine bestimmte Anzahl schneller Tempoläufe ein. Dazwischen traben Sie locker oder marschieren zügig.

**Voraussetzungen für ein sicheres Training**
Die plötzliche Temposteigerung setzt eine gewisse Lauferfahrung und Grundausdauer sowie eine stabile Gesundheit voraus. Setzen Sie sich nie unter Druck, achten Sie auf Ihr Wohlbefinden. Denn Intervalltraining ist intensiver als ein Dauerlauf. Die Erholung ist deshalb sehr wichtig. Ansonsten sinkt die Leistungsfähigkeit – und das Risiko für Verletzungen steigt.

**Trainingsaufbau**
- → **Aufwärmphase:** Mit lockerem Joggen mindern Sie das Verletzungsrisiko und bereiten Ihren Körper für die Belastung vor. Nehmen Sie sich für das Aufwärmen zehn bis fünfzehn Minuten Zeit.
- → **Ausführungsort:** Beginnen Sie das Intervalltraining auf einer ebenen Fläche, am besten auf einer bekannten Strecke. Laufbahnen oder Tartanbahnen eignen sich besonders gut.
- → **Häufigkeit:** Zum Einstieg starten Sie mit einem Intervalltraining pro Woche. Für geübte Joggerinnen und Jogger sind auch zwei Intervalltrainings pro Woche möglich.
- → **Dauer:** In der Regel maximal 30 Minuten.
- → **Erholungsphase:** Der Körper braucht nach dem Intervalltraining mindestens 24 Stunden Pause.

**Ablauf der Intervalle**
Probieren Sie verschiedene Intervalle aus. Die Erholungsphase sollte dabei länger als das intensive Intervall sein. Und zum Aufwärmen und Auslaufen je einen Kilometer locker Joggen nicht vergessen.

Beispiele zur Inspiration:
- 400 m oder 1 min Tempolauf – 2 min Trabpause (8×)
- 600 m oder 1,5 min Tempolauf – 3 min Trabpause (6×)
- 800 m oder 2 min Tempolauf – 3 min Trabpause (5×)

Passen Sie das Tempo und die Wiederholungen immer Ihrem Fitnesszustand an.

Finden Sie weitere Tipps für ein sicheres Lauftraining in unserem Blog:
**helsana.ch/lauftraining**

2403_Einzel_NBU_Intervalltraining_DE