# 5 Trainingseinheiten zur Grundlagenausdauer

Hier werden mehrere Trainingseinheiten zusammengefaßt, weil die Grundlagenausdauer nicht in einer einzigen Trainingseinheit trainierbar ist.

## Trainingseinheit 1

4000-m-Lauf

Belastungsgestaltung:

- 400 m in 100 sec – Endzeit nach der zehnten Runde 16:40 min
- 400 m in 95 sec – Endzeit nach der zehnten Runde 15:50 min
- 400 m in 90 sec – Endzeit nach der zehnten Runde 15:00 min

## Trainingseinheit 2

4000-m-Lauf

Belastungsgestaltung:

- 400 m in 100 sec – Endzeit nach der zehnten Runde 16:40 min
- 400 m in 95 sec – Endzeit nach der zehnten Runde 15:50 min
- 400 m in 90 sec – Endzeit nach der zehnten Runde 15:00 min

## Trainingseinheit 3

2 x 4000 m, wobei zwischen beiden Läufen eine Pause von 20 Minuten liegen sollte.

## Trainingseinheit 4

5 x 800 m, wobei zwischen den einzelnen Läufen eine Pause von jeweils vier Minuten liegen sollte. Die Laufzeiten sollten unter drei Minuten liegen.

## Trainingseinheit 5

10 x 200 m, wobei zwischen den einzelnen Läufen eine Pause von jeweils zwei Minuten liegen sollte. Die Laufzeiten sollten 35 Sekunden nicht überschreiten.