

# Mittelstrecke

800m, 1000m, 1500m, (3000m) (ohne Bahnpflicht)

## Tipps

### Tempokontrolle

1. Lauf einen Testlauf und stoppe die Zeit.
2. Rechne dir aus, wie lange du pro 200m (=halbe Runde) benötigt hast.
3. Überlege, welche Zeiten dir möglich erscheinen und versuche diese zu erlaufen.

## Training

Lage, gemütliche Ausdauerläufe (>30 min) führen zwar dazu, dass du fitter wirst und grundsätzlich auch eine bessere Ausdauer bekommst, für die Mittelstrecke musst du aber härter trainieren - zumindest wenn du zeitnah Erfolge sehen möchtest.

- Wettkampfmethode: Lauf die Wettkampfstrecke auf Zeit (s.o.).
- Intervallmethode: Integriere in einen recht lockeren Ausdauerlauf mehrere hochintensive Belastungsphasen (3 bis 5x). Dazwischen kurz Erholungspausen, in der du locker weiterläufst bis dein Puls auf ca. 120 bpm zurückgeht.

## Weltrekorde 1000m

- Frauen: 2:28,98 Minuten - Swetlana Masterkowa aus Russland (1996)
- Männer: 2:11,96 Minuten - Noah Ngeny aus Kenia (1999)

[sport](#), [Leichtathletik](#)

From:

<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:mittelstrecke>

Last update: **2017/06/29 13:28**

