

SPORT

Variation macht schnell

Eintöniges Training ist langweilig, bringt wenig Spaß und macht nicht schnell – deswegen ist es wichtig Abwechslung ins Training einzubauen:

Unterschiedliche Strecken

Laufe nicht immer nur deine „Hausstrecke“, laufe auch auf unbekannten Wegen und entdecke deine Umgebung neu!

Schnell und langsam

Wechsle das Tempo und laufe mal bewusst ganz, ganz langsam und locker. Dann immer wieder schnelle Intervalle einbauen, das bringt Abwechslung!

Kurz und lang

Einheiten mit nur 30 Minuten sind besser als gar nicht laufen zu gehen. Probiere auch ganz lange Läufe mit über eineinhalb Stunden aus (nimm' was zu trinken mit)!

Belastung und Erholung

Wenn du nach deinen Trainingseinheiten ausreichend Erholung einplanst, dann wirst du mit Sicherheit schneller werden!

