

4 x 1000m Stufentest nach Borg

Das letzte MILA-Training vor dem Sommerprogramm war einem speziellen Thema gewidmet.

Freitag, 6. Juli 2018 - von Jeannine Oehler

Für das letzte Training vor dem Sommerprogramm hat Berni ein besonderes Training angeboten. Es bestand aus 4 x 1000m auf der Rundbahn, die mit den nachfolgend beschriebenen Intensitäten zu laufen waren. Das Training fand am Mittwoch, 04.07.2018 statt. Eine grosse Anzahl Läuferinnen und Läufer haben sich um 18.15h auf der Rundbahn in Balgach versammelt. Eine kleine Gruppe durfte diesen Test am Montag, 02.07.2018 ausführen. Berni hat kurz die Ausführung des Stufentests erläutert. Ziel dieses Tests war einerseits das aktuelle Leistungsvermögen zu erkennen und Angaben über mögliche Trainingsgestaltungen zu erhalten.

Der Ablauf fand wie folgt statt:

4 x 1000m

1. Runde langsamer Lauf mit sehr leichter Intensität
2. Runde mittelschneller Lauf etwas anstrengender als die 1. Runde
3. Runde schneller Lauf sehr anstrengend
4. Runde extrem anstrengend

Jeder Läufer hatte seine Zeit, seinen Puls und seinen Strengegrad nach Borgskala nach jeder Runde (1000m) auf seinem Blatt zu notieren. Auf jede Runde folgte eine aktive Pause ca. 2 Minuten bis die nächste Stufe in Angriff genommen wurde.

Nach Abschluss der 4 x 1000m hat jeder Läufer ein kurzes Feedback von Berni erhalten. Die Auswertungen aller Daten hat Berni jedem Läufer persönlich via Mail zugestellt.

Einen herzlichen Dank an Berni für die Ausführung und Analysierung dieses aufschlussreichen Testes. Danke auch den Helfern Hans, Kurt und Sepp.

Fotos: Sepp Hutter



Laurent

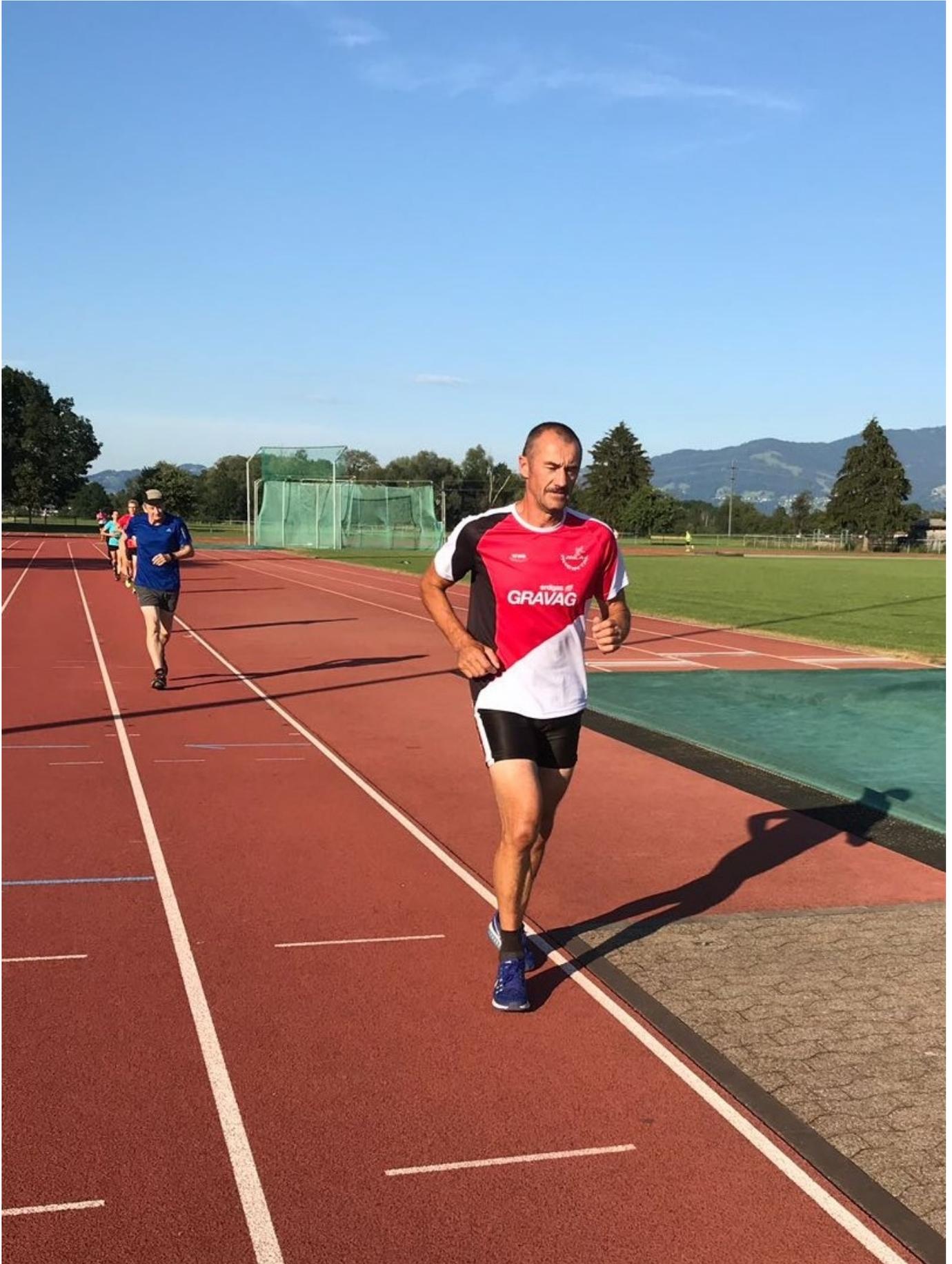


Roland



Fabian







Sandra



Jessica und Norbert



Walter und Markus



Daniel gefolgt von Fabian und Sandra



Reto, hinten Walter und Markus



Denise



Norbert







Reto und Guido



Fredi und Sandra





Gruppe von Montag Helmut, Jeannine und Moritz



Helmut, Moritz und Berni



Kurt, alles unter Kontrolle



Hans und Roland

