

3. Der Dauerlauf

Was ist die Dauermethode?

Mit der Dauermethode, hier speziell dem Dauerlauf, beschreibt man das möglichst gleichmäßige Laufen im relativ gleichen Tempo bzw. Pulsbereich. Dabei ist es egal, ob man langsam oder schnell läuft. Die Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Arbeit, die Verbesserung der peripheren (Muskel-)Durchblutung als auch die Erweiterung des aeroben Stoffwechsels inklusive der Verbesserung der Fettverbrennung stehen im Vordergrund. Im gemäßigtem Bereich eignet sich diese Trainingsform auch zur Regeneration und zum Stressabbau.

Bei der Dauermethode läufst du also kontinuierlich und bei relativ gleichmäßigem Tempo eine von dir ausgesuchte Zeitspanne bzw. Strecke, zum Beispiel: 20 Minuten mit 8 km/h oder 3 km bei einem Puls von 130.

