

	Dauermethode	Intensive Intervallmethode	Extensive Intervallmethode
Ziel			
Intensität			
Beispiel			
Pausen			



Aerobe
Ausdauer
verbessern

Aerobe & Anaerobe
Ausdauer
verbessern

Aerobe & Anaerobe
Ausdauer
verbessern

Intensität
gering

Intensität
moderat

Intensität
hoch

5km Lauf im
gleichmäßigen
Tempo

3x 3km
Lauf

10x 100m
Sprint

1 Minute
Pause

Keine
Pause

3 Minuten
Pause