STB Running - Smart Running

1 Laufangebot für ALLE

STB LEICHTATHLETIK

10 Leistungsgruppen

STB RUNNING A	STB RUNNING B	STB RUNNING C
Leistungsorientierte Männer Leistungsorientierte Frauen	Running Breitensport Perspektivgruppe Fortgeschrittene Ambitionierte Hobbyläuferinnen und -läufer	Running Breitensport Fitness Freies Laufen Einsteigerinnen/Einsteiger

In dieser Pace laufen wir

	Beschreibung	Bereich	in%HF_{max}	Gruppe 1	Gruppe 2 *	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 8	Gruppe 9 *	Gruppe 10
				Km-Pace in min:sec (Anwendungsbereich: Dauerlauf, Intervall-Dauerlauf, Fahrtspiele in der Ebene, leicht coupiert)									
Intensitätsstufen 1	Leichter Dauerlauf	Regeneration	<65%	04:25	04:55	05:25	05:55	06:25	06:54	07:24	07:54	08:24	08:54
2	Extensiver lockerer Dauerlauf	Stabilisation	75%	03:57	04:23	04:49	05:15	05:41	06:06	06:32	06:58	07:24	07:50
3	Dauerlauf Mitteltempo	Stabilisation/ Entwicklung	85%	03:37	04:01	04:25	04:49	05:13	05:36	06:00	06:24	06:48	07:12
4	Intensiver (Tempo-) Dauerlauf	Entwicklung	90%	03:20	03:42	04:04	04:27	04:49	05:11	05:33	05:56	06:18	06:40
5	Schneller Lauf, Tempolauf	Entwicklung	100%	03:07	03:28	03:49	04:10	04:31	04:52	05:13	05:34	05:55	06:16
	Tempo-Range zwischen Paces Intensität 1 & 5			01:18	01:27	01:36	01:45	01:54	02:02	02:11	02:20	02:29	02:38

* Quelle: Medical Running

in%HF_{max}	%HFmax (Anwendungsbereich: Berglauf, HIIT, Bahn-Intervalle)