

Laufzeiten der Gruppen im Lauftreff

Laufeinteilung in 3 Phasen

Warmlaufphase	0. - 20. Min.
Belastungsphase	20. - 50. Min.
Auslaufphase	50. - 60. Min.

Stand 03.2009

6,5 km mit Geh- und Gymnastikpause			
	Strecke [m]	Zeit [min:sec]	Ø
traben	0	00:00	9:00 min/km
gehen		03:00	
traben		03:30	
	500	04:35	
gehen		07:30	
traben		08:00	
	1000	09:05	
gehen		13:00	
traben		13:30	
	1500	13:35	
	2000	18:00	8:45 min/km
Gymnastik (2 Minuten)		20:30	
traben		22:30	
	2500	24:25	
	3000	28:50	
	3500	33:10	
	4000	37:35	
	4500	42:00	
	5000	46:25	
gehen		47:30	
traben		48:00	9:05 min/km
	5500	50:55	
gehen		52:00	
traben		54:00	
	6000	55:25	
gehen		56:30	
traben		57:00	
	6500	1:00:00	

7,0 km mit Gehpausen				
	Strecke [m]	Zeit [min:sec]	Ø	
traben	0	00:00	8:30 min/km	
	500	04:15		
	1000	08:30		
gehen		10:00		
traben		10:30		
	1500	12:50		
	2000	17:05		
gehen		20:30		
laufen		21:00		8:30 min/km
	2500	21:25		
	3000	25:40		
	3500	30:00		
	4000	34:15		
	4500	38:30		
	5000	42:45		
	5500	47:00		
gehen		51:00		
	6000	51:20	8:40 min/km	
laufen		51:30		
	6500	55:40		
gehen		56:30		
traben		57:00		
	7000	1:00:00		

8,5 km			
	Strecke [m]	Zeit [min:sec]	Ø
	0	00:00	7:10 min/km
	500	03:35	
	1000	07:10	
	1500	10:45	
	2000	14:20	
	2500	17:55	
	3000	21:30	
	3500	24:58	
	4000	28:25	
	4500	31:53	
	5000	35:20	
	5500	38:48	
	6000	42:15	
	6500	45:43	
	7000	49:10	
	7500	52:48	
	8000	56:25	
	8500	1:00:00	
	8500	1:00:00	7:12

7,5 km				
	Strecke [m]	Zeit [min:sec]	Ø	
	0	00:00	8:05 min/km	
	500	04:03		
	1000	08:05		
	1500	12:07		
	2000	16:10		
	2500	20:10		
	3000	24:10		
	3500	28:05		
	4000	32:00		
	4500	35:55		7:50 min/km
	5000	39:50		
	5500	43:45		
	6000	47:40		
	6500	51:48		
	7000	55:55		
	7500	1:00:00		
	7500	1:00:00	8:12	

8,0 km				
	Strecke [m]	Zeit [min:sec]	Ø	
	0	00:00	7:45 min/km	
	500	03:52		
	1000	07:45		
	1500	11:38		
	2000	15:30		
	2500	19:22		
	3000	23:15		
	3500	26:53		
	4000	30:30		
	4500	34:08		7:15 min/km
	5000	37:45		
	5500	41:22		
	6000	45:00		
	6500	48:38		
	7000	52:15		
	7500	56:07		
	8000	1:00:00		
	8000	1:00:00	7:45	

9,0 km			
	Strecke [m]	Zeit [min:sec]	Ø
	0	00:00	6:55 min/km
	500	03:28	
	1000	06:55	
	1500	10:23	
	2000	13:50	
	2500	17:09	
	3000	20:45	
	3500	23:58	
	4000	27:10	
	4500	30:22	
	5000	33:35	
	5500	36:48	
	6000	40:00	
	6500	43:12	
	7000	46:25	
	7500	49:37	
	8000	52:50	
	8500	56:25	
	9000	1:00:00	7:10

9,5 km			
	Strecke [m]	Zeit [min:sec]	Ø
	0	00:00	6:25 min/km
	500	03:13	
	1000	06:25	
	1500	09:38	
	2000	12:50	
	2500	16:03	
	3000	19:15	
	3500	22:20	
	4000	25:25	
	4500	28:30	
	5000	31:35	
	5500	34:40	
	6000	37:45	
	6500	40:50	
	7000	43:55	
	7500	47:00	
	8000	50:05	
	8500	53:20	
	9000	56:35	
	9500	1:00:00	6:25