

Trainingstipp Nr. 43

Training / Mensch

Eine gute Grundlagenausdauer ist wichtig beim Canicross.

5 km sollte man am Stück laufen können – ohne und mit Hund – in einem moderaten Tempo (so, dass man unterwegs noch ein ‚Lied‘ singen kann).

Lauftempo steigert man mit Intervalltraining

Je nach Länge und Intensität absolviert man 4 bis 10 Läufe mit einer Pause zwischen 1:30 und drei Minuten.

Dabei gilt grundsätzlich: Je kürzer die Distanz, desto mehr schult man die Schnelligkeit.

Längere Läufe verbessern dagegen vor allem die Tempohärte.