

Liebe Läufer*innen!

Im Rahmen meiner Masterarbeit untersuche ich, wie sich intervallbasierte Bergläufe über 6 Wochen auf die Laufökonomie auswirken. Die Ergebnisse sollen wichtige Erkenntnisse über die Art, Dauer und Intensität dieser Trainingsintervention liefern. Bisherige Studien zeigen bei Athlet*innen auf nationalen Niveau, die ähnlich durchgeführt wurden, eine Verbesserung der 5km Zeit um 2%.

Für diese Studie werden Läufer*innen gesucht, die bereits mindestens 3 Jahre Wettkampferfahrung haben, den Umgang mit einem Laufband beherrschen und 4 Trainingseinheiten pro Woche über 6 Wochen durchführen können.

Ablauf der Studie

Eingangstestung

- 3000m Lauf auf einer Laufbahn
- Verkürzte submaximale Spiroergometrie

6 wöchige Trainingsintervention mit 4 Trainingseinheiten pro Woche

- 2x Intervalltraining am Laufband
- 2x Dauerläufe im aeroben Bereich

Ausgangstestung

- 3000m Lauf auf einer Laufbahn
- Verkürzte submaximale Spiroergometrie

Als Teilnehmer*innen bei dieser Studie werdet ihr 6 Wochen lang während dieser Trainingsintervention professionell betreut. Es steht ein Team aus Trainern, Physiotherapeuten, Masseuren und Ärzten zur Verfügung.

Eure Vorteile

- Kostenlose Leistungsuntersuchung inkl. Spiroergometrie
- Auswertung der Spiroergometrie und Ableitung der Trainingsempfehlung
- Preisnachlass von 50% beim Kauf eines neuen Laufschuhes

Die Spiroergometrie ist selbstverständlich gratis und als kleines Dankeschön bekommt ihr beim Kauf eures nächsten Laufschuhs -50% auf den UVP. Dieser ist einzulösen bei Hervis Sport im Q19.

Die Spiroergometrie wird in Wien vom Sportwissenschaftlichen Labor der FH JOANNEUM Bad Gleichenberg durchgeführt. Betreut wird diese Arbeit von Peter Holler, BEd BSc MA.

Der **Start der Studie ist Samstag, 26. März 2022** und wird 6 Wochen dauern.

Du möchtest an dieser Studie teilnehmen oder hast noch Fragen dazu? Dann kannst du dich jederzeit gerne per Email andi@runsport.at oder telefonisch unter 0676 4740974 bei mir melden.

Herzlichen Dank für eure Unterstützung und sportliche Grüße

Andreas Trettenhan