

Extensive Intervallmethode: Trainingsplan nach Emil Zatopek	
1. Tag (Sonntag)	5 x 200m + 20 x 400m + 5 x 200m
2. Tag (Montag)	5 x 200m + 30 x 400m + 5 x 200m
3. Tag (Dienstag)	5 x 200m + 40 x 400m + 5 x 200m
4. Tag (Mittwoch)	5 x 200m + 40 x 400m + 5 x 200m
5. Tag (Donnerstag)	5 x 200m + 40 x 400m + 5 x 200m
6. Tag (Freitag)	5 x 200m + 40 x 400m + 5 x 200m
7. Tag (Samstag)	5 x 200m + 35 x 400m + 5 x 200m
8. Tag (Sonntag)	5 x 200m + 40 x 400m + 5 x 200m
9. Tag (Montag)	5 x 200m + 30 x 400m + 5 x 200m „leicht“
10. Tag (Dienstag)	5 x 200m + 20 x 400m + 5 x 200m „scharf“
11. Tag (Mittwoch)	5 x 200m + 10 x 400m + 5 x 200m „leicht“
12. Tag (Donnerstag)	5 x 200m + 10 x 400m + 5 x 200m „scharf“
13. Tag (Freitag)	5 x 200m + 10 x 400m + 5 x 200m „leicht“
14. Tag (Samstag)	Ruhetag

Emil Zatopek hat die Intervalle in Folgendem Tempo absolviert:

5 x 200m in **28,5-30 sec.** mit 200m Trabpause

40 x 400m in **65-75-30 sec.** mit 200m Trabpause

5 x 200m in **28-32 sec.** mit 200m Trabpause