

Intervalltraining – Ausdauer: Sprint Intervalle – Kleine Spiele/Teamsport

Während dieser Lektion absolvieren die SuS Sprint Intervalle im maximalen Intensitätsbereich mit Zusatzaufgabe. Während der Pausen werden Koordinationsaufgaben in einer Teamsportart ausgeführt.



Stafette mit Wettkampfcharakter Gruppengrösse	2 Teams à 10 SuS
Modalität/Ablauf:	Sprints mit koordinativen Aufgaben
Belastung:	30 Sek., maximale Intensität
Pause:	4 Min., aktiv (Koordinationsaufgaben)
Anzahl Durchgänge:	4
Anzahl Serien:	1
Serienpause:	keine
Dauer Trainingseinheit:	18 Min. (ohne Puzzle zusammenstellen)

[Intervalltraining – Ausdauer: Sprint Intervalle – Kleine Spiele/Teamsport \(pdf\)](#)

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Min.
- Schulstufe: Sek. II
- Niveau: alle

Lernziele

- Sprint Intervalle in Stafettenform trainieren
- Div. Spielsport-Techniken trainieren (Pausen)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO