

# Praxisbeilage 06: Intermittierendes Training

Wer die Ausdauer nur mit Dauerläufen trainiert, verkennt, dass jede Sportart andere Anforderungen an die Sportlerinnen und Sportler stellt. Diese Praxisbeilage zeigt, wie mit kurzen und intensiven Einheiten ein spielerisches und sportartspezifisches Ausdauertraining gestaltet werden kann.

Eine Fussballspielerin braucht für ihre kurzen und intensiven «Stop and Go»-Bewegungen andere Qualitäten als der Langläufer auf der Loipe. Und der Judoka wiederum muss über mehrere Minuten voll konzentriert sein.



Dass die drei dasselbe Training absolvieren, macht keinen Sinn – auch im Ausdauerbereich nicht. Intermittierende Trainingsformen mit kurzen, intensiven Einsätzen tragen dem Charakter vieler Spiel- und Schnellkraftsportarten besser Rechnung.

## Qualität steht im Vordergrund

Intermittierend bedeutet soviel wie «zeitweilig aussetzend». Bei dieser Trainingsform werden Übungen technischer, taktischer und konditioneller Art hintereinander über mehrere Minuten ausgeführt. Auf jede einzelne Übung folgt eine kurze Pause, so dass sich die Muskeln erholen können. Das intermittierende Training unterscheidet sich vom bekannten Intervalltraining dadurch, dass der Fokus auf die Qualität der Übungsausführung gerichtet ist und dass die Belastungen und Pausen deutlich kürzer sind.

## Ein praktischer Ratgeber

Was konkret darunter verstanden wird, zeigt diese Praxisbeilage. Die Seiten zwei und drei erklären die Funktionsweise des intermittierenden Trainings und geben Antwort auf die dringendsten Fragen. Die darauf folgende Doppelseite illustriert, wie das Training in die Praxis umgesetzt werden kann. Anhand eines einfachen und eines komplexen Einstiegsbeispiels wird der Aufbau einer intermittierenden Trainingseinheit und deren Prinzip erklärt.

Wer dies verstanden hat, kann eigene, intermittierende Übungen zusammenstellen. Oder die Beispiele der Praxisseiten zu Hilfe nehmen, die Experten aus verschiedenen Sportarten verfasst haben.

[Praxisbeilage 6: Intermittierendes Training](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO