

Intermittierendes Training – Tennis: Beinarbeit mit Köpfchen

Im Tennis sind schnelle Beine ein entscheidender Erfolgsfaktor. Am Spiel orientierte Übungen verbessern die Beinarbeit sowie die Achsenrotation und können als Posten- oder als Circuittraining durchgeführt werden.



Im Tennis wird nach allgemeinem, orientiertem, integriertem oder spezifischem Konditionstraining differenziert. In all diesen Bereichen kann intermittierend trainiert werden.

Das orientierte intermittierende Training hat zum Ziel, mit Übungen, die den Anforderungen des Tennisspiels sehr nahe kommen, den Athleten sowohl im Ausdauerbereich (vorgegebene Herzfrequenzzonen) als auch im Bereich eines weiteren Konditionsfaktors zu belasten.

Die Übungen werden mit 30 Sekunden Arbeit gefolgt von 30 Sekunden Pause ausgeführt. Die Pausen können trabend erfolgen (aktive Pausen). Mehrere Blöcke à mindestens sechs bis acht Minuten absolvieren mit Blockpausen von eineinhalb bis drei Minuten.

[Intermittierendes Training – Tennis: Beinarbeit mit Köpfchen](#) (pdf)

Quelle: Hunziker, R. (2005) «mobilepraxis» 6/2005: Intermittierendes Training. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO