

# Intermittierendes Training – Kraftraum: Viel Puste, starke Muskeln

Mit den richtigen Übungen kann auch im Krafttraining ein ausdauerfördernder Effekt erzielt werden. Intermittierend wird das Training dann, wenn die Pausen aktiv genutzt werden.



Die Reihenfolge der Übungen ist so zu wählen, dass trotz hoher Übungsintensität die Muskeln nur wenig Laktat bilden, der Gesamtorganismus aber immer unter Belastung steht. Bein-, vordere und hintere Oberkörpermuskulatur abwechselnd belasten.

Im Kraftraum ist normalerweise wenig Platz für Trabpausen vorhanden. Als Alternative zum Laufband bietet sich Seilspringen an.

Da die Athletinnen und Athleten mit unterschiedlichen Widerständen arbeiten, eignen sich Freihanteln am besten, die bei der Station bereitgelegt werden.

[Intermittierendes Training – Kraftraum: Übungen und Tipps](#) (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**