

Intermittierendes Training: Spezialbehandlung für schnelle Muskeln

Jede Sportart stellt in Sachen Ausdauer andere Anforderungen an die Sportlerinnen und Sportler. Mit kurzen und intensiven Einheiten kann ein spielerisches und sportartspezifisches Ausdauertraining gestaltet werden.



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, ergibt nur wenig 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 Intervalltraining dadurch, dass der Fokus auf die Qualität der Übungsausführung gerichtet ist und dass die Belastungen und Pausen deutlich kürzer sind. Zudem kann es – im Gegensatz zum Intervalltraining – immer mit technischen, taktischen oder konditionellen Faktoren kombiniert werden.

[Alle Inhalte zum Thema in dieser Übersicht](#)

Fragen – Antworten

Für wen eignet sich das intermittierende Training? Es ist hauptsächlich im Leistungs- und Spitzensport sinnvoll. Wegen dem spielerischen Charakter ist es – in der richtigen Intensität ausgeführt – auch für das Training mit Jugendlichen und Kindern geeignet.

Was ist bei der Durchführung zu beachten? Entscheidend ist der richtig dosierte Wechsel von intensiver Belastung und anschliessender Pause, ohne dass der Laktatspiegel stark ansteigt und die Gesamtkörperbelastung sinkt. Die Herzfrequenz sollte immer über 120 Schlägen pro Minute liegen. Die Ausführungsqualität darf aber unter der Belastung nicht leiden. Die Athletinnen und Spieler müssen die Übungen beherrschen und dürfen nicht überfordert werden, sonst muss das Training abgebrochen werden. Fixe Belastungs- und Pausenzeiten sind nicht sinnvoll. Sie müssen sich an den Einsatzzeiten der Sportarten orientieren.

Wo liegt der Unterschied zum Intervalltraining? Das intermittierende Training hat eindeutig einen grösseren Qualitätsanspruch an die Trainingsübungen. Dabei werden technische, taktische und konditionelle Faktoren miteinander kombiniert. Im Vergleich zum Intervalltraining sind die Belastungs- und Pausenzeiten deutlich kürzer und die Schwankungen der Herzfrequenz geringer.

Birgt das intermittierende Training auch Nachteile? Wegen der Ausdauerbelastung werden die reinen Schnelligkeits- und Schnellkraftfähigkeiten nicht optimal gefördert. Je nach Trainingszustand der Athleten und Belastungsintensität können auch die technische und taktische Ausführung darunter leiden.

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