

# Intermittierendes Training – Leichtathletik: Schnell, hoch, weit

Eine gute Ausdauerfähigkeit beschleunigt die Regeneration nach intensiven Belastungen und ist für Sprinter, Springerinnen und Werfer wichtig.



Aufgrund der kurzen Pausen hat das intermittierende Training eine positive Wirkung auf die Ausdauerfähigkeit. Dadurch werden aber die Fähigkeiten im Technik-, Schnelligkeits-, Schnellkraftbereich nicht optimal gefördert.

Diese Bereiche werden in der Leichtathletik (fast) nie ausdauernd belastet. Intermittierende Trainingsformen sind deshalb in der Leichtathletik für die Vorbereitungsperiode geeignet, nicht aber für die Wettkampfperiode.

Die Gesamtarbeitszeit beträgt zwischen 10 und 30 Minuten. Je nach Niveau der Athletinnen und Athleten können die Pausen nach den einzelnen Durchgängen verlängert werden. Sofern es Sinn ergibt, können Übungen aus dem Sprint-, Sprung- und Wurfbereich kombiniert werden.

[Intermittierendes Training – Leichtathletik: 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**