

Intervalltraining – Ausdauer: Kurze Intervalle: Schwimmen – Puzzle

Die Lernenden schwimmen so schnell wie möglich eine vorgegebene Strecke, werden aber spielerisch von der Anstrengung abgelenkt.

Gruppengrösse	2er-Teams
Modalität/Ablauf:	Schwimmen, 25 m schwimmen im Wechsel
Belastung:	ca. 30 Sek. (je nach Niveau), hohe Intensität
Pause:	ca. 30 Sek.
Anzahl Durchgänge:	10
Anzahl Serien:	2
Serienpause:	3 Min., Puzzle zusammensetzen
Dauer Trainingseinheit:	23 Min.



Die 1. Person schwimmt 25 m. Sobald sie angekommen ist, startet die 2. Person. Ist die 2. Schwimmerin angekommen, schwimmt die 1. mit einem Puzzleteil zurück. Sobald diese angekommen ist, darf die 2. Person ebenfalls zurückschwimmen und das nächste Puzzleteil bringen, usw. Welches Team hat als erstes das Puzzle gelegt?

Variationen

- 3er Teams
- mit Schwimmbrett/ Flossen

Bemerkungen

- [Merkblatt «Unfallprävention»](#) (bfu, J+S) beachten (pdf)
- Für Schulen: [Kantonale Richtlinien](#) befolgen (pdf)

Material: Puzzles, Schwimmbrett/Flossen, Stoppuhr

Quelle: Seminar Trainingswissenschaften 2016 / Master of Science in Sportwissenschaften – Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO