

# Intervalltraining: Trainingsmethoden

Das Hochintensive Ausdauertraining HIAT kann im Schulsport mit vier verschiedenen Intervallmethoden durchgeführt werden.

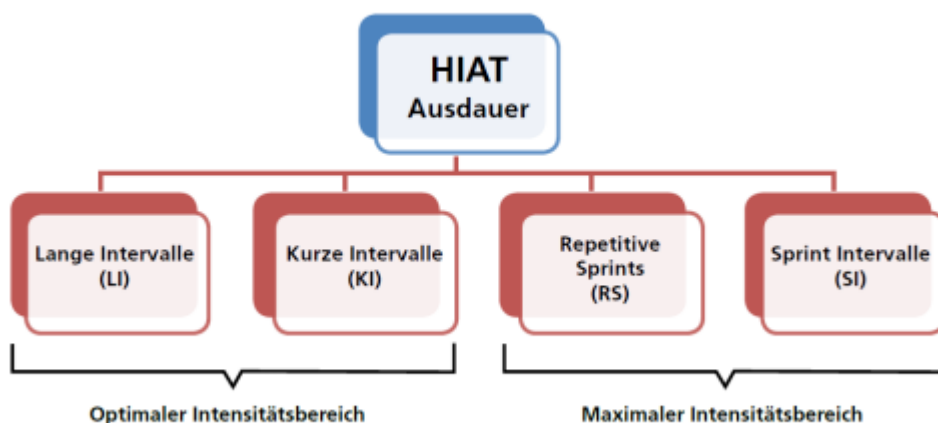


Abb.: Die Trainingsmethoden des HIAT (Buchheit, Laursen, 2013).

Die Unterteilung der Intervallmethoden geschieht aufgrund der Dauer und Intensität der Belastungsphase. Man spricht dabei von langen und kurzen Intervallen sowie von Repetitiven Sprints und Sprint Intervallen.

## Die verschiedenen Intervalle

Bei langen und kurzen Intervallen wird die Intensität so gewählt, dass sämtliche Durchgänge mit gleicher Intensität durchführbar sind (optimaler Intensitätsbereich). Bei repetitiven Sprints und Sprint Intervallen ist die Intensität bei allen Durchgängen maximal (maximaler Intensitätsbereich).

	Optimaler Intensitätsbereich (nach <u>Foster-Skala 7-8</u> )		Maximaler Intensitätsbereich (nach <u>Foster-Skala 9-10</u> )	
	Lange Intervalle	Kurze Intervalle	Repetitive Sprints	Sprint Intervalle
<b>Belastung</b>	1-10 Min.	10-60 Sek.	5-10 Sek.	10-40 Sek.
<b>Intensität</b>	mittel-hoch	hoch	maximal	maximal
<b>Erholung</b>	2 Min.; aktiv	10-60 Sek. aktiv	15-30 Sek. aktiv od. passiv	4 Min; aktiv
<b>Durchgänge</b>	2-4	10-20	6-10	4-8
<b>Serien</b>	1	1-4	1-4	1-2
<b>Serienpause</b>	keine	2 Min; aktiv	4 Min.; aktiv	4 Min.;aktiv

---

<b>Dauer</b>	20-40 Min.	10-30 Min.	10-20 Min.	15-35 Min.
<b>Trainingseinheit</b>				

---

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**