

Intervalltraining – Ausdauer: Lange Intervalle – Teamsportarten II

Während dieser Lektion werden lange Intervalle mit hoher Intensität während Spielsportarten (Unihockey/Tchoukball) trainiert. Da die SuS am Spielen sind, bemerken sie das Intervalltraining nicht.

Gruppengrösse	20 Personen; 2er-Teams
Modalität/Ablauf:	2 Spielfelder mit versch. Spielsportarten
Belastung:	5 Min., mit hoher Intensität
Pause:	2 Min., aktiv.
Anzahl Durchgänge:	3
Anzahl Serien:	1
Serienpause:	2 Min. passiv
Dauer Trainingseinheit:	19 Min.

[Lektion: Lange Intervalle – Teamsportarten II \(pdf\)](#)

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Min.
- Schulstufe: Sek. II
- Niveau: alle

Lernziele

- Lange Intervalle spielerisch trainieren
- Div. Spielsport-Techniken trainieren

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