

Intervalltraining – Ausdauer: Kurze Intervalle – Circuit: Wer kann mehr?

Auf Circuits lassen sich verschiedene Posten aufstellen, die sich bestens für das Trainieren von kurzen Intervallen eignen.

| | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Gruppengrösse | Pro Posten 1-2 Schüler |
| Modalität/Ablauf: | 10 Übungen |
| Belastung: | 40 Sek. bei mittlerer Intensität |
| Pause: | 20 Sek.; Wechsel zur nächsten Übung |
| Anzahl Durchgänge: | 10 |
| Anzahl Serien: | 2 |
| Serienpause: | 2 Min., aktiv |
| Dauer Trainingseinheit: | 22 Min. |



Eine gewünschte Anzahl Posten aufstellen, SuS auf die Posten verteilen. Nach jeder zeitlich vorgegebenen Durchführung Posten wechseln.

Mögliche Posten:

- [Hampelmann](#) (Jumping Jacks)
- [Seilspringen](#) (Single oder Double Unders)
- Bergsteigen ([Video: Mountain Climbers](#))
- Hohes Knie ([Video: High Knees](#))
- Fersen zum Gesäss ([Video: Butt Kicks](#))
- Kniebeugen ohne Zusatzgewicht ([Video: Air Squats](#))
- Liegendes Velofahren ([Video: Bicycle Crunches](#))
- Russian Twist ([Video: Russian Twist](#))
- Linienlauf (z. B. berühren der Linie 1,2,1,3,1,4,1,5,1...)
- Burpees (je nach Niveau ungünstig. [Video: Burpees](#))

Material: Stoppuhr, Springseil, kleine Matten (od. Yogamatten)

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