

# Intervalltraining – Ausdauer: Kurze Intervalle: Inline – Ralley

Das Intervalltraining mit Inlineskates wird in spielerischer Form als Wett- kampf absolviert. Dadurch nehmen die SuS die Belastung vordergründig nicht wahr.

Gruppengrösse	2er-Teams
Modalität/Ablauf:	Inline-Ralley, im Wechsel
Belastung:	30 Sek. (Runde ausstecken), hohe Intensität
Pause:	30 Sek. (jeweils für den Hintermann)
Anzahl Durchgänge:	10
Anzahl Serien:	2
Serienpause:	3 Min., aktiv
Dauer Trainingseinheit:	23 Min.



Der Hintermann hält sich am Vordermann fest (mit einem Seil) und lässt sich ziehen. Nach zwei Runden auf der Rennstrecke wird in der Boxengasse gewechselt. Sieger wird das Team, das als erstes 10 Runden absolviert hat.

## Variationen

- Vordermann kann auf dem Rollbrett sitzen, der Hintermann rennt
- Der Vordermann wird geschoben

## Bemerkungen

- Helm und Protektoren sind Pflicht. Fahrsicherheit und Können der Lernenden beachten.
- [Sicherheitshinweise](#) der bfu befolgen.

**Material:** Inlineskates, Seile, Rollbretter, Rundenmarkierung, 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**