

Intervalltraining – Ausdauer: Repetitive Sprints – Stafetten: Himmel und Hölle

Das bekannte Kinderspiel kann ganz gut in ein Intervalltraining integriert werden. Spass ist garantiert, ein Trainingserfolg ebenfalls.

Gruppengrösse	16 Personen; 4er-Teams
Modalität/Ablauf:	Stafette; 4 Teams im Wettkampf gegeneinander
Belastung:	10 Sek.; mit maximaler Intensität
Pause:	ca. 30 Sek.; passiv
Anzahl Durchgänge:	6
Anzahl Serien:	2
Serienpause:	3 Min.; aktiv; koordinative Aufgaben
Dauer Trainingseinheit:	11 Min.



Auf der Sprintstrecke werden Reifen hingelegt, in welche man während des «Sprints» springen muss.

Variation

- Mit geschlossenen Beinen durch alle Reifen hüpfen, rückwärts durch die Reifen hüpfen. Nach dem Hüpfen noch eine kurze Sprintstrecke markieren, welche absolviert werden muss.

Material: Genügend Reifen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO