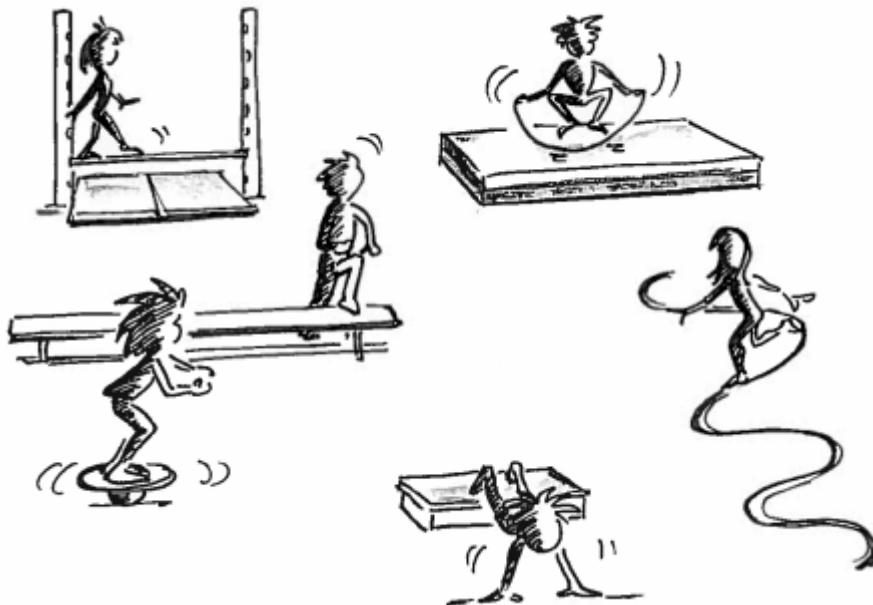


Intervalltraining – Ausdauer: Kurze Intervalle – Circuit: Im Krafraum

Dieses Ausdauer-Circuittraining im Krafraum wird nach dem «EMOM»-Prinzip (Every Minute on the Minute) absolviert.

Gruppengrösse	1 Schüler pro Gerät
Modalität/Ablauf:	Rudergerät, Spinning Bikes, Stepper, Laufband, Seilspringen
Belastung:	30 Sek. bei hoher Intensität
Pause:	Der Rest der Minute.
Anzahl Durchgänge:	12 (6 pro Gerät)
Anzahl Serien:	1
Serienpause:	keine
Dauer Trainingseinheit:	12 Min.



Pro SuS 2 Geräte bestimmen. Die SuS legen den Fokus auf die Zeitvorgaben. Es handelt sich hierbei um das **«EMOM»-Prinzip (Every Minute on the Minute)**. Schüler auf Ausdauergeräte verteilen.

Innett 30 Sek. sollen sie eine möglichst grosse Distanz oder Anzahl Wiederholungen erreichen. Dieser individuell erreichte Parameter gilt nun als Richtwert für folgende Durchgänge. Immer wenn die Minute anfängt, soll dieses Ziel erreicht werden.

Variation

Anstatt eines EMOM-Trainings mit einer Streckenvorgabe kann auch die Belastungszeit vorgegeben werden. Hier würde sich eine 40-Sek.-Belastung und 20-Sek.-Erholung anbieten. Es werden wiederum 6 solche Durchgänge pro Gerät gemacht und dann im Anschluss gewechselt.

Bemerkung: Durch die 30 Sek. Maximalbelastung werden die Schüler bei den 6 Durchgängen automatisch auf eine submaximale Belastung kommen. Dies entspricht einem Zeitfenster von rund 40 Sek. (kurzes Intervall).

Material: Stoppuhr, Ausdauergeräte im Krafraum

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