

Intervalltraining – Ausdauer: Repetitive Sprints – Stafetten: Zielwerfen unter Druck

Ziele zu treffen unter Zeitdruck steht in dieser Stafetten im Vordergrund. Ein nicht immer leichtes Unterfangen in einem Intervalltraining.

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.



Eine Person rennt eine Hallenrunde, die anderen drei versuchen während dieser Zeit möglichst viele Zielwürfe (z. B. Badmintonshuttles in Reifen) für sich zu verbuchen. Am Schluss alle Treffer zusammenzählen. Wer hat am meisten?

Variation

Schwieriger

- Ziel variieren und so das Treffen erschweren.

Material: Badmintonshuttles oder Bälle, Zielmöglichkeit (Reifen, Kübel)

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