

# Intervalltraining – Ausdauer: Repetitive Sprints – Stafetten: Linienlauf mit Würfeln

Dieser Linienlauf mit Würfeln ist sehr intensiv. Dank spielerischer Inszenierung merken die SuS kaum, dass sie ein Intervalltraining absolvieren.

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.

Es werden 6 Linien markiert. Die Person, welche an der Reihe ist, muss würfeln, zur Markierung der entsprechenden Linie laufen und wieder zurück.

## Variation

- Mit zwei Würfeln. Die kleinere Zahl zeigt jeweils die Wiederholung an, die höhere Zahl die Linie.

**Material:** Würfeln, Markierung

---

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**