

Intervalltraining – Ausdauer: Sprint Intervalle – Individualsport: Bike

Mit dem Team eine möglichst lange Strecke auf dem Spinning Bike zurücklegen ist das Ziel dieser Übung.

Gruppengrösse	8er-Teams
Modalität/Ablauf:	Pro Gruppe ein Fahrradergometer, auf dem abwechslungsweise geradelt wird
Belastung:	30 Sek., maximale Intensität
Pause:	ca. 4 Min, aktiv
Anzahl Durchgänge:	4
Anzahl Serien:	1
Serienpause:	keine
Dauer Trainingseinheit:	16 Min.



Das Ziel ist es, in der Gruppe so viele Meter wie möglich zu radeln. Pro erfolgreich absolvierten Versuch können 100 m dazugewonnen werden.

Während der Pause kann entweder jeweils die gleiche oder eine neue Aufgabe gestellt werden.

Bemerkung: Niedrige Intensität in den Pausen, Oberkörper und nicht Beine beanspruchen.

Material: Fahrradergometer

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