

# Intervalltraining: Die Steuervariablen

Für die Steuerung eines hochintensiven Ausdauertrainings spielen verschiedene Variablen eine wichtige Rolle. Welche für den Sportunterricht relevant sind, finden sich in der folgenden Übersicht.

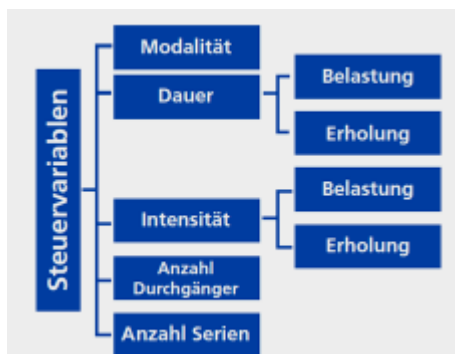


Abb. 1: Die Steuervariablen des HIAT. Klicken zum Vergrössern.

Modalität, Dauer, Intensität, Anzahl Durchgänge sowie die Anzahl an Serien (siehe Abb. 1) sind für die Steuerung eines HIAT im Sportunterricht zentral.

Die Manipulation

jeder einzelnen Variablen hat eine direkte Auswirkung auf den Energiestoffwechsel und die neuromuskuläre Ansteuerung.

## Definitionen

- **Modalität:** Art der Aktivität (z. B. Radfahren, Fussball spielen, etc.), mit der ein HIAT durchgeführt wird.
- **Dauer:** Zeit der Belastungs- und Erholungsphasen und in der Summe das Volumen eines HIAT.
- **Intensität:** Effort, den die SuS leisten. Sie beschreibt entweder den Grad der verrichteten Arbeit (z. B. Laufgeschwindigkeit, Tretleistung auf dem Fahrrad) oder den Grad der empfundenen Beanspruchung (z. B. % der maximalen Herzfrequenz oder Höhe der subjektiven Beanspruchung mittels Foster-Skala) für die Phasen der Belastung und der Erholung.
- **Anzahl Durchgänge:** Summe der Intervalle innerhalb einer Serie.
- **Anzahl Serien:** Gesamtheit der Serien innerhalb eines HIAT.



Abb2: Die Steuervariablen in der Übersicht. Klicken zum Vergrössern.

Für Sportlehrer ist es ratsam, lediglich eine dieser Variablen zu verändern. Wie bei vielen Trainingsformen gilt auch hier die Vorgehensweise: zuerst die Dauer, dann die Intensität steigern.

---

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**