

Intervalltraining – Ausdauer: Repetitive Sprints – Stafetten: Koordinativer Pendellauf

Ein Pendellauf mit Koordinationsübungen während eines Intervalltrainings: Die SuS werden in dieser spielerischen Übung mehrfach gefordert.

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.



Die SuS legen eine Strecke zwischen zwei Markierungen zurück und absolvieren dabei eine koordinative Aufgabe.

1. Runde: Während dem Sprint einen Reifen neben sich her rollen
2. Runde: Ball prellen
3. Runde: Mit Tennisbällen jonglieren
4. Runde: Ping Pong Ball mit Schläger hochspielen

Das Material jeweils hinter der Linie übergeben

Variation

- Mit anderem Material, pro Material mehrere Durchgänge.

Material: Markierungen, Reifen, Bälle, Tischtennisschläger usw.

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