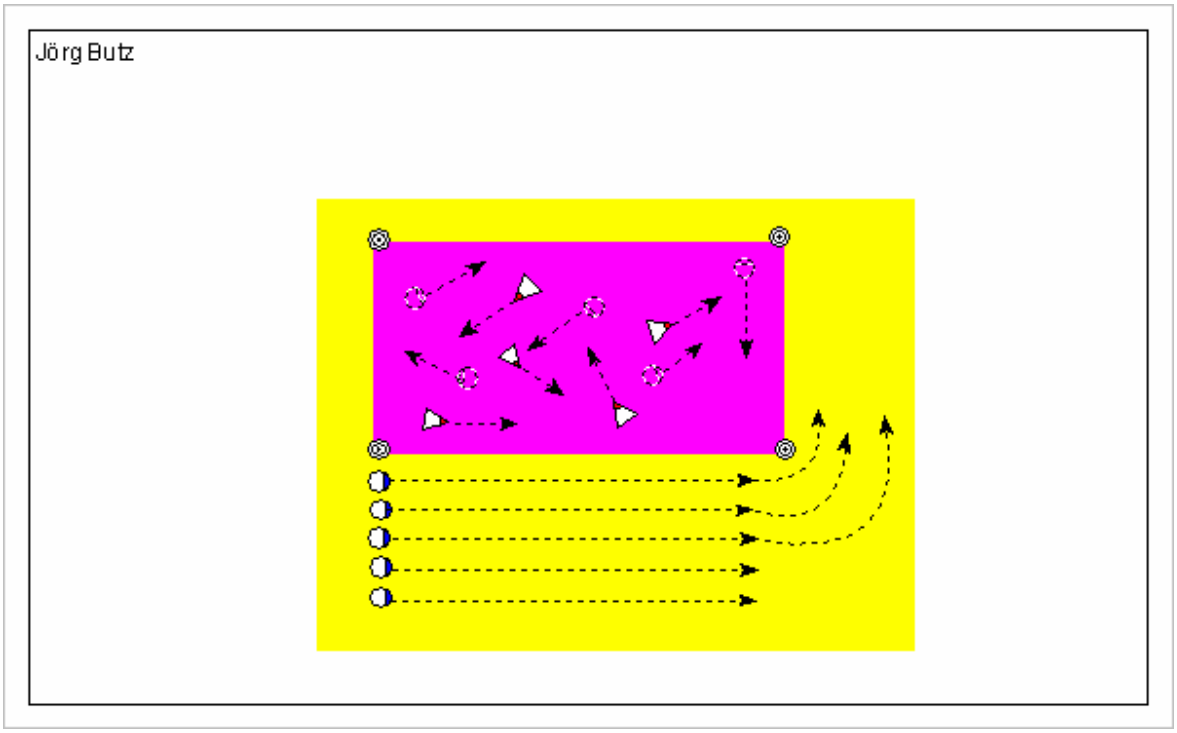
Athletik - Training
Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform ohne Ball
Trainingsform
6 - Tage - Rennen

Ablauf
Die Spieler werden in 4er- oder 5er-Gruppen eingeteilt.
Ein Spieler jeder Gruppe läuft in einem vom Trainer vorgegebenen Zeitraum (z.B. 25 bis 30 Sekunden) um das Viereck. Die übrigen Gruppenmitglieder traben gleichzeitig langsam im Viereck.
Ein Läuferwechsel erfolgt nach jeder Runde, so dass jeder Spieler nach einer zügigen Laufrunde 3 oder 4 Runden Trabpause hat.

Intensität
160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung
Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.