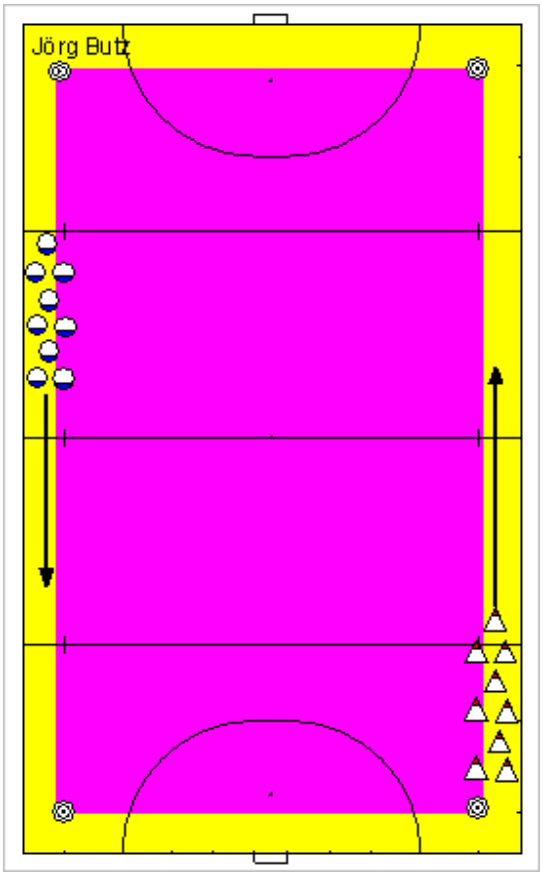
Wettkampfspezifische Ausdauer 1
Trainingsform ohne Ball



Trainingsform
Intervall - Dauerlauf

Ablauf
Die Spieler laufen auf einer Rundbahn eine Strecke von 200 Meter in zügigem Tempo. Anschließend folgt eine Erholungsphase, die aus langsamen Laufen besteht und etwa doppelt so lange dauert wie die Belastungsphase. Dieser Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphase wiederholt sich etwa 15 bis 20 mal.

Variationen
Die Belastungsstrecken variieren zwischen 10 mal 400 Meter oder 12 - bis 15 mal 300 Meter.
Die Übungsform wird als Serienintervall aufgebaut. Die Spieler laufen 3 mal 300 Meter wie oben beschrieben. Anschließend laufen sie etwa 5 bis 6 Minuten, bevor die nächste Serie von 3 mal 300 Meter - Läufen folgt. Die Gesamtbelastung besteht also aus vier 3 mal 300 Meter Läufen.

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