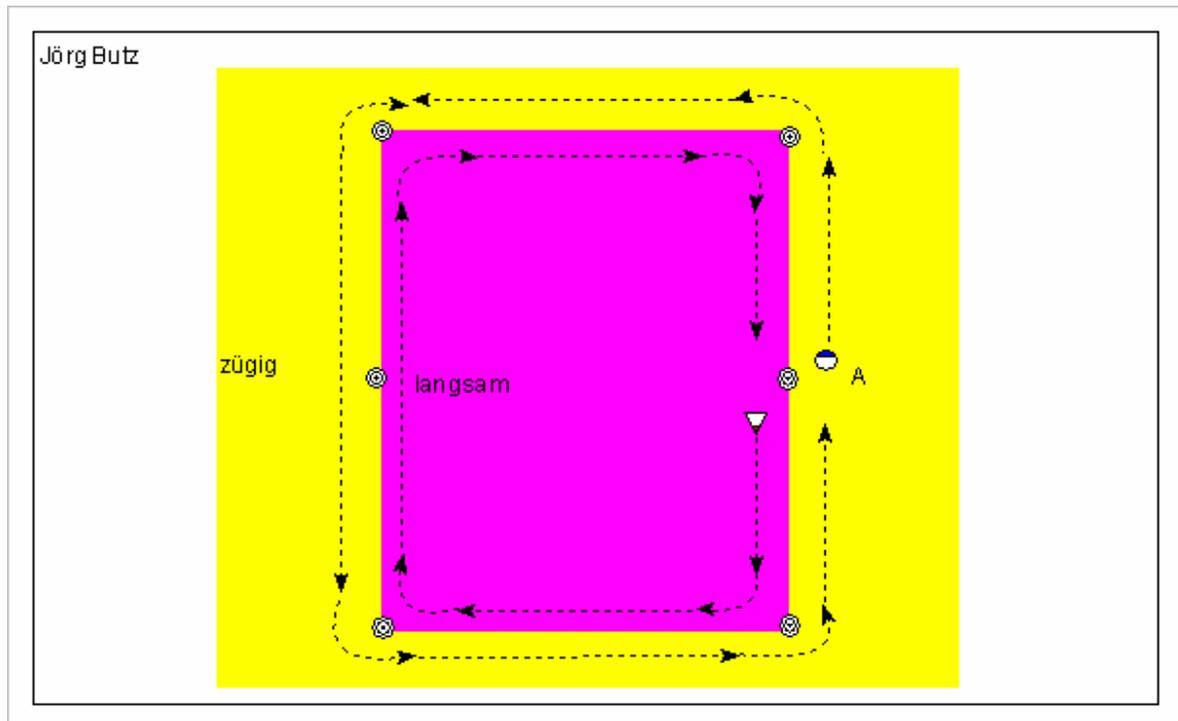


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform ohne Ball

Trainingsform

Gegenlauf mit 2 zu 1 Laufstrecken

Ablauf

Die Spieler beginnen paarweise an einem bestimmten Punkt des Spielfeldrandes. A läuft in zügigem Tempo 2 Runden am Spielfeldrand entlang. In der gleichen Zeit läuft B in entgegen gesetzter Richtung eine Runde in lockerem Trab. B hat die Aufgabe, sein langsames Lauftempo so zu wählen, dass er nach einer Laufrunde zusammen mit A, der 2 Runden läuft, am Start - / Zielpunkt eintrifft. Dort wechseln die Aufgaben.

Intensität

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

Hinweise

Die Übungsform kann auch als Gruppenlauf durchgeführt werden.
Das relativ lange, zügig gelaufene Teilstück macht es erforderlich, dass der Trainer auf ein nicht zu schnelles Lauftempo achtet.