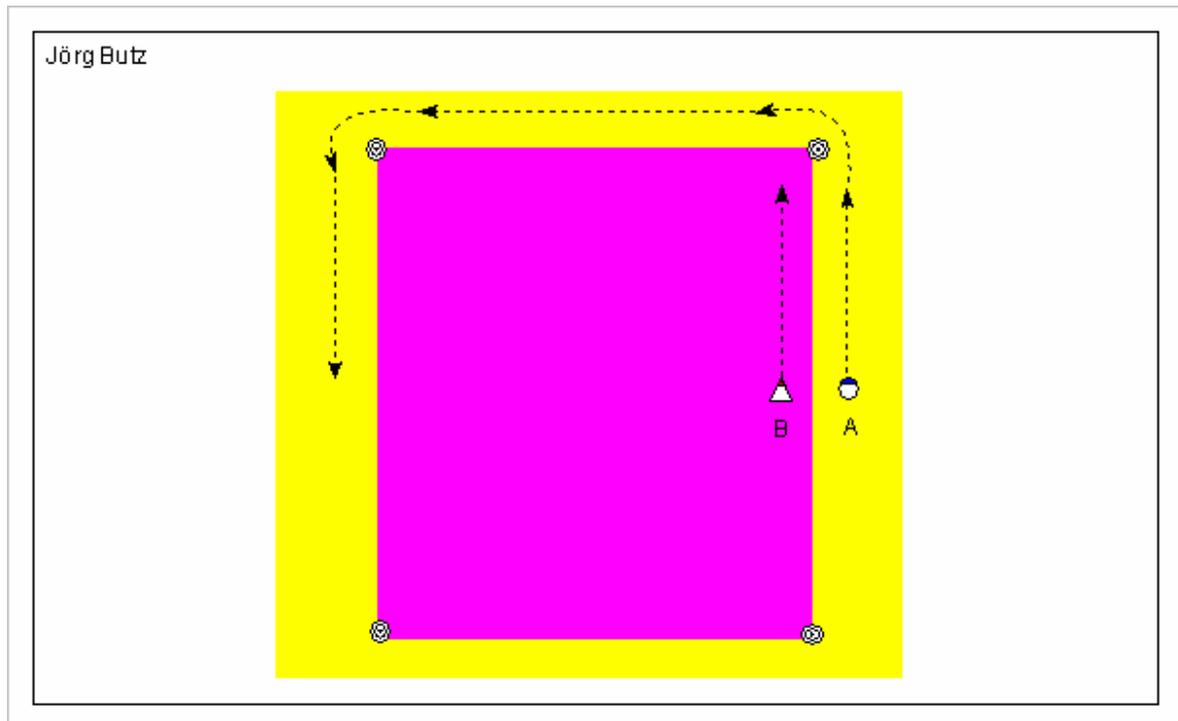


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform ohne Ball

Trainingsform
Überwindungslauf

Ablauf

Die Spieler laufen paarweise an einem bestimmten Punkt des Spielfeldrandes los. A läuft in zügigem Tempo den Spielfeldrand entlang, während B im lockeren Trab in dieselbe Richtung läuft. A beendet seinen zügigen Lauf, wenn er B eingeholt hat. Danach erfolgt der Aufgabenwechsel.

Intensität

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

Hinweise

Bei dieser Übungsform besteht die Gefahr, dass der zügig laufende Spieler durch die Aufgabe besonders motiviert ist und zu schnell läuft, um den Partner möglichst bald einzuholen.

Der Trainer sollte daher durch entsprechend häufige Pulsmessungen ein zu hohes Lauftempo vermeiden.