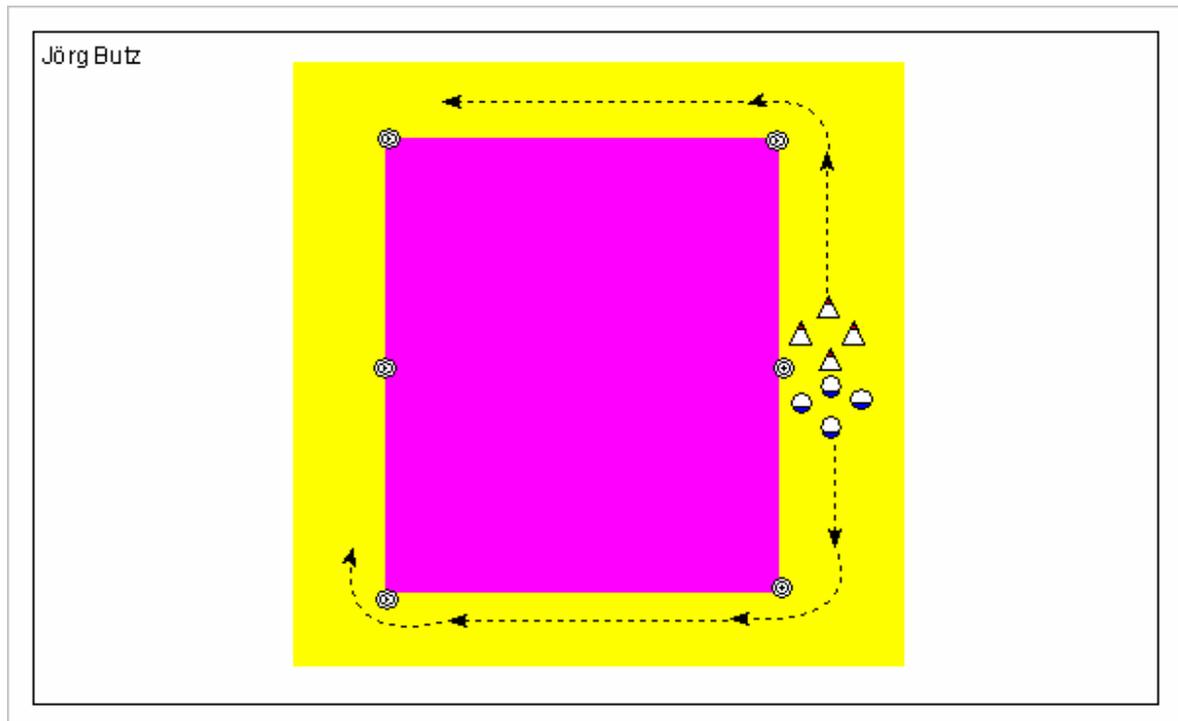


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform ohne Ball

Trainingsform

Teilungslauf

Ablauf

Die Spieler werden in 3 oder 4 Gruppen eingeteilt.

Die Gruppen laufen gemeinsam in langsamen Trab um das Spielfeld. Auf ein Zeichen des Trainers läuft die aufgerufene Gruppe in zügigem Tempo in entgegengesetzter Richtung, bis sie wieder auf die andere Gruppe trifft.

Danach läuft die Gruppe wieder in langsamen Tempo weiter.

Variation

Der Trainer gibt der jeweiligen Gruppe durch Zuruf verschiedene Laufwege vor.

Lauf in die entgegengesetzte Richtung, Lauf über die Diagonale.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.