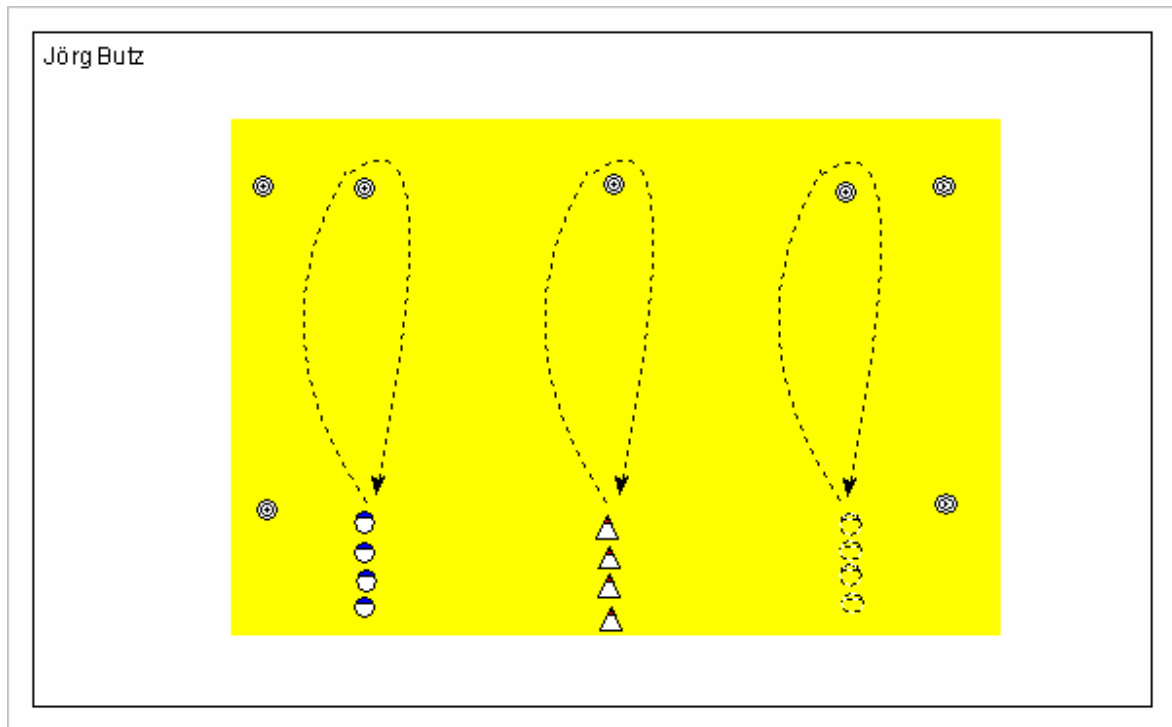


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform ohne Ball

Trainingsform

Rückwärtsstaffel

Ablauf

3 bis 4 Spieler bilden eine Gruppe. Die Spieler laufen die abgesteckte Strecke um ein Wendemal herum rückwärts und schicken durch Handschlag das folgende Gruppenmitglieder los.

Variationen

Die Läufer einer Gruppe stellen sich paarweise nebeneinander mit entgegen gesetzter Blickrichtung auf, so dass der eine Läufer die Strecke bis zum Wendemal rückwärts, der andere vorwärts läuft. Ab dem Wendemal wechseln die Läufer ihre Laufrichtung.

Die Läufer stellen sich paarweise auf und fassen sich an den Händen. Zusammen laufen sie die abgesteckte Strecke.

Die Läufer einer Gruppe stellen sich paarweise nebeneinander auf und binden das jeweils innere Bein mit Hilfe eines Seils, Bandes oder Gürtels zusammen. So laufen sie auf 3 Beinen die abgesteckte Strecke.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase

Hinweis

Als Ausdauertrainingsform machen alle Staffelformen kurze Pausen (etwa bei einer 30 Meter - Laufstrecke nicht länger als 60 Sekunden) erforderlich.

Bei langen Pausen (mindestens 3 bis 4 Minuten) und maximaler Laufgeschwindigkeit sind die Staffeln zur Verbesserung der Schnelligkeit geeignet.