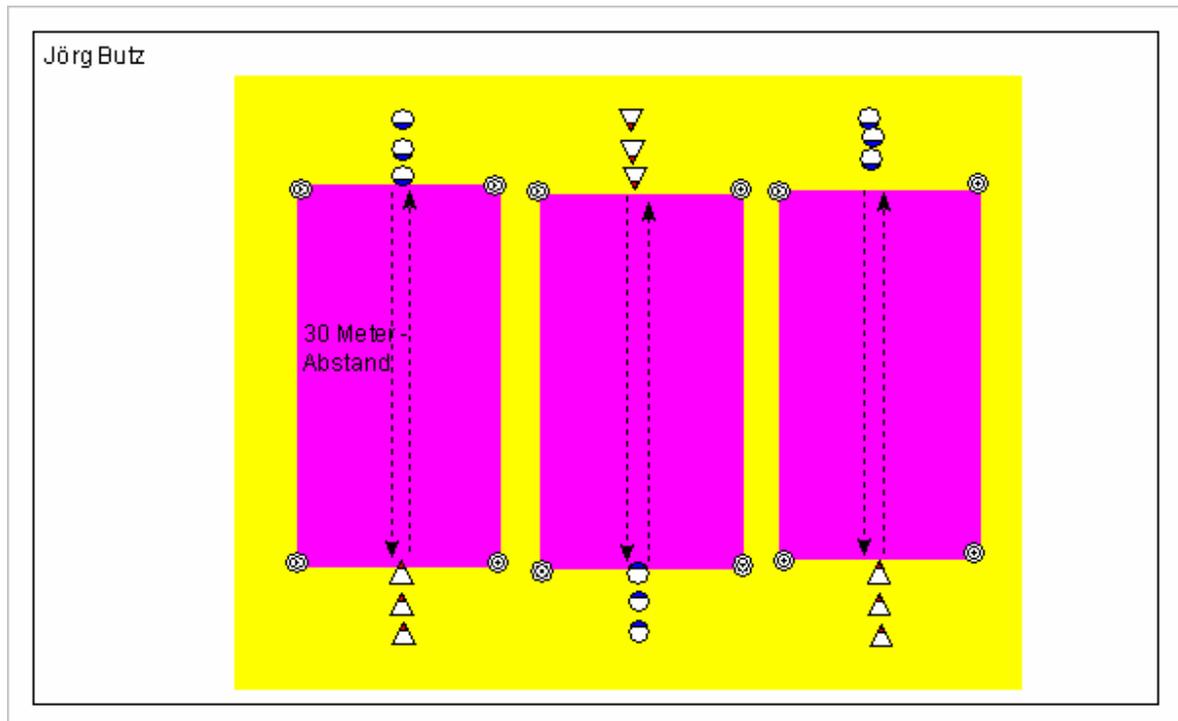


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform ohne Ball

Trainingsform
Seilchenstaffel

Ablauf

Die Spieler absolvieren die Strecke Seilchen springend und übergeben das Seil an das gegenüberliegende Staffelmittglied.

Variationen

Die Spieler springen rückwärts laufend Seil.

Die Spieler laufen nacheinander 3 Strecken und übergeben dann das Seil.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase

Hinweise

Um eine optimale Ausdauerbelastung sicherzustellen, sollten die Gruppen aus nicht mehr als 4 Spielern bestehen.