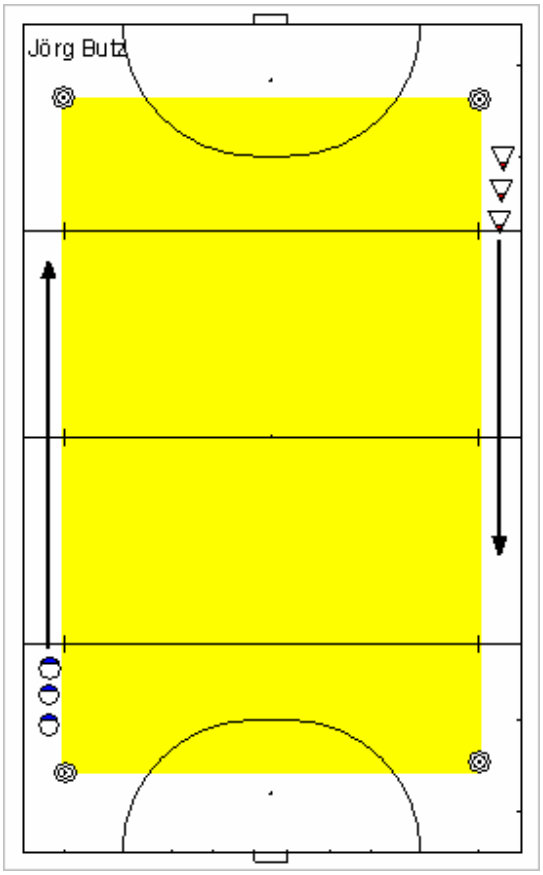
Athletik - Training
Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform ohne Ball
Trainingsform
ins and outs

Ablauf
Die Spieler laufen auf dem Spielfeld oder im Gelände.
Sie steigern dabei das Tempo für 15 Sekunden und traben anschließend 45 Sekunden.
Dieser Wechsel wird pro Durchgang 10 mal absolviert.
Der Trainer gibt akustisch die Zeitpunkte für die Tempowechsel an.
Nach jedem Durchgang wird eine 5minütige Pause eingelegt (Gymnastik, Ballübungen).

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

Hinweis
Es besteht die Gefahr einer zu hohen Laufintensität (Pulsmessung !)