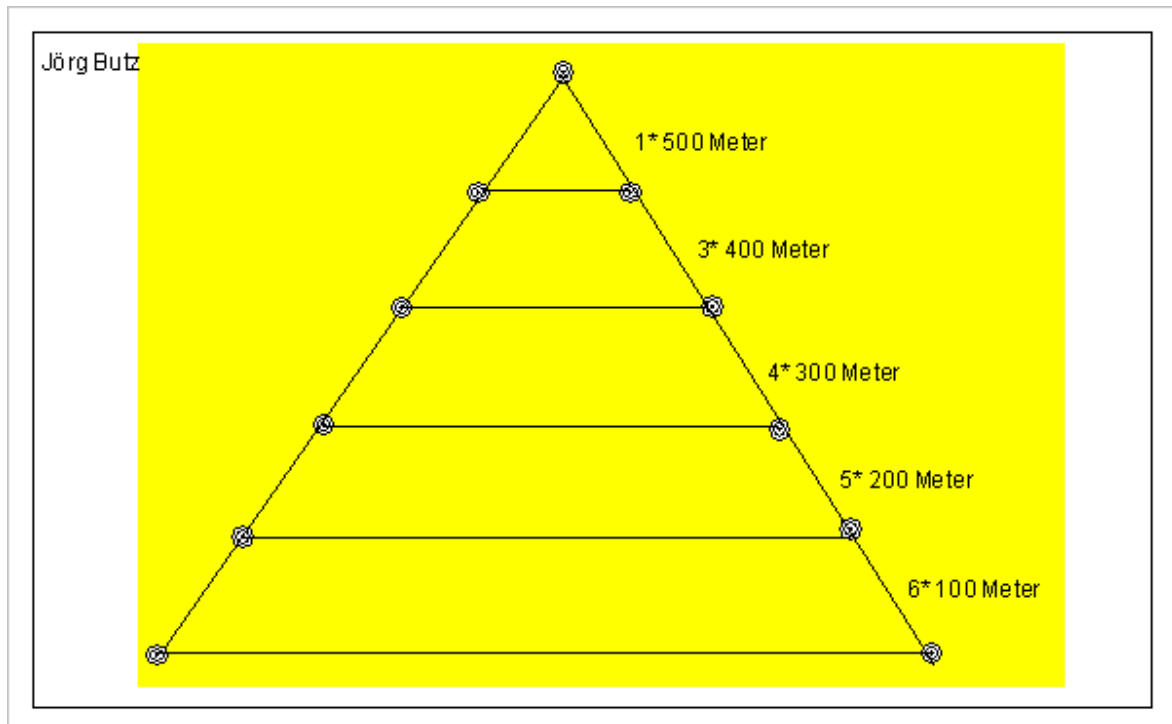


Wettkampfspezifische Ausdauer 2 Trainingsform ohne Ball



Trainingsform

Pyramidenlauf

Ablauf

Die Gesamtbelastung besteht aus 5 Serien. In jeder Serie folgt auf die Belastungsphase eine Erholungsphase, die aus langsamen Laufen von mindestens doppelt so langer Dauer wie die der Belastungsphase besteht. Zwischen den Serien wird eine Pause von etwa 5 Minuten (Gymnastik) eingelegt.

Die einzelnen Serien bestehen aus: 6 mal 100 Meter, 5 mal 200 Meter, 4 mal 300 Meter, 3 mal 400 Meter, 1 mal 500 Meter.

Variation

Bei der Übungsform "Spielerpyramide" laufen die Spieler jede Belastungsstrecke nur einmal und laufen anschließend im Erholungstempo etwa die doppelte Strecke. Anschließend folgt die nächstlängere Belastungsstrecke.

Eine Spielerpyramide kann z.B. so aufgebaut werden: 100, 200, 300, 400, 500, 400, 300, 200, 100 Meter

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase

Hinweise

Die Belastungsphasen werden in zügigem Lauftempo, nicht im Sprinttempo absolviert. Das Ziel der wettkampfspezifischen Ausdauerübung ist nicht eine besonders hohe Übersäuerung, sondern leichte Übersäuerungen im Wechsel mit Erholungsphasen, die für das Spiel charakteristisch sind.