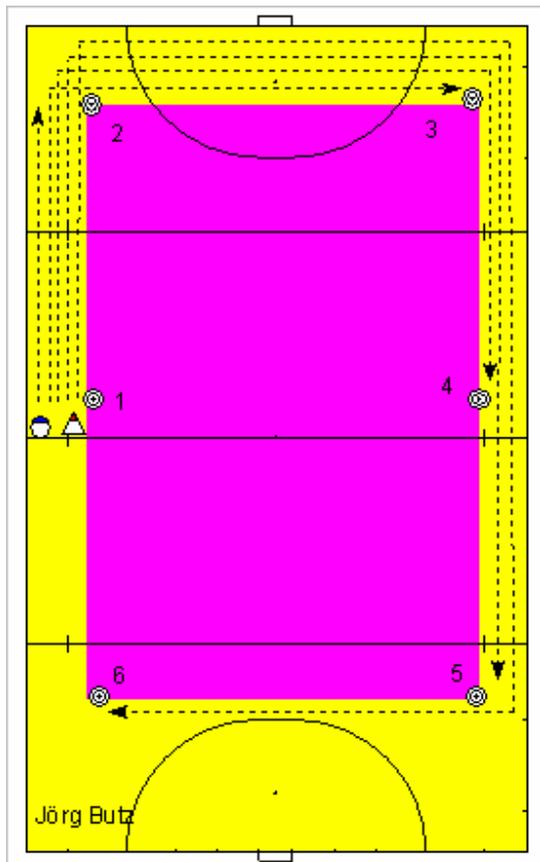


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform ohne Ball

Trainingsform

Kehrtwendung

Ablauf

Die Spieler starten gruppenweise (2 bis 3 Spieler) an der Markierung 1. Sie laufen in zügigem Tempo bis zur Markierung 2 und anschließend in langsamen Tempo zurück zum Ausgangspunkt.

In diesem Wechsel von zügigem Lauf und langsamen Traben laufen sie die Punkte 3, 4, 5, 6 und schließlich auch 1 an. Nach einem solchen Durchgang erfolgt eine Pause von 5 bis 5 Minuten, die durch Gymnastik oder Ballübungen gestaltet werden kann.

Intensität

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