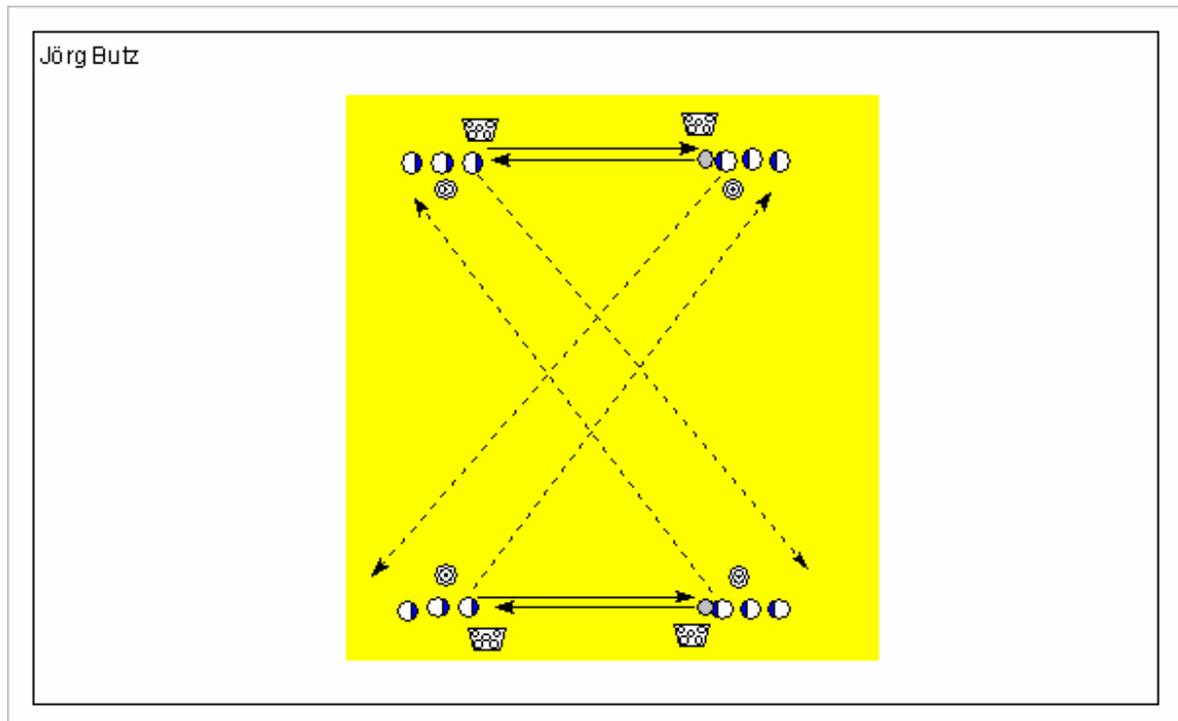


## Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



### Trainingsform mit Ball

#### Trainingsform

Zügiges X

#### Ablauf

Die Spieler werden in vier 3er-Gruppen eingeteilt und stellen sich jeweils an den Eckpunkten eines 30 \* 10 Meter großen Vierecks auf.

Die ersten Spieler von 2 sich diagonal gegenüberstehenden Gruppen spielen den Ball zum vordersten Spieler der nebenstehenden Gruppe. Sofort laufen sie in zügigem Tempo zur diagonal gegenüberstehenden Gruppe und schließen sich hinten an.

#### Variation

Verlängerung der Laufwege durch einen vergrößerten Abstand zwischen den Gruppen.

#### Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung.

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.

#### Hinweis

Ein Durchgang sollte mindestens 10 Minuten dauern.