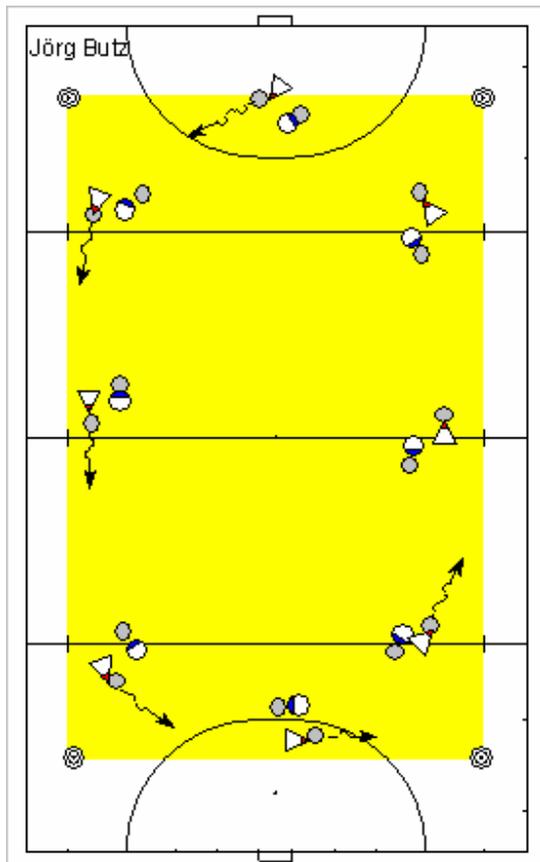


Athletik - Training Wettkampfspezifische Ausdauer



Trainingsform mit Ball

Trainingsform

Ballführungsintervall

Ablauf

Die Hälfte der Spieler bildet mit je einem Ball einen Kreis, den die andere Hälfte umdrückt. Die innen stehenden Spieler jonglieren den Ball. Nach jeder Runde wechseln die Aufgaben.

Variation

Die Spieler im inneren Kreis spielen sich die Bälle untereinander zu.

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.