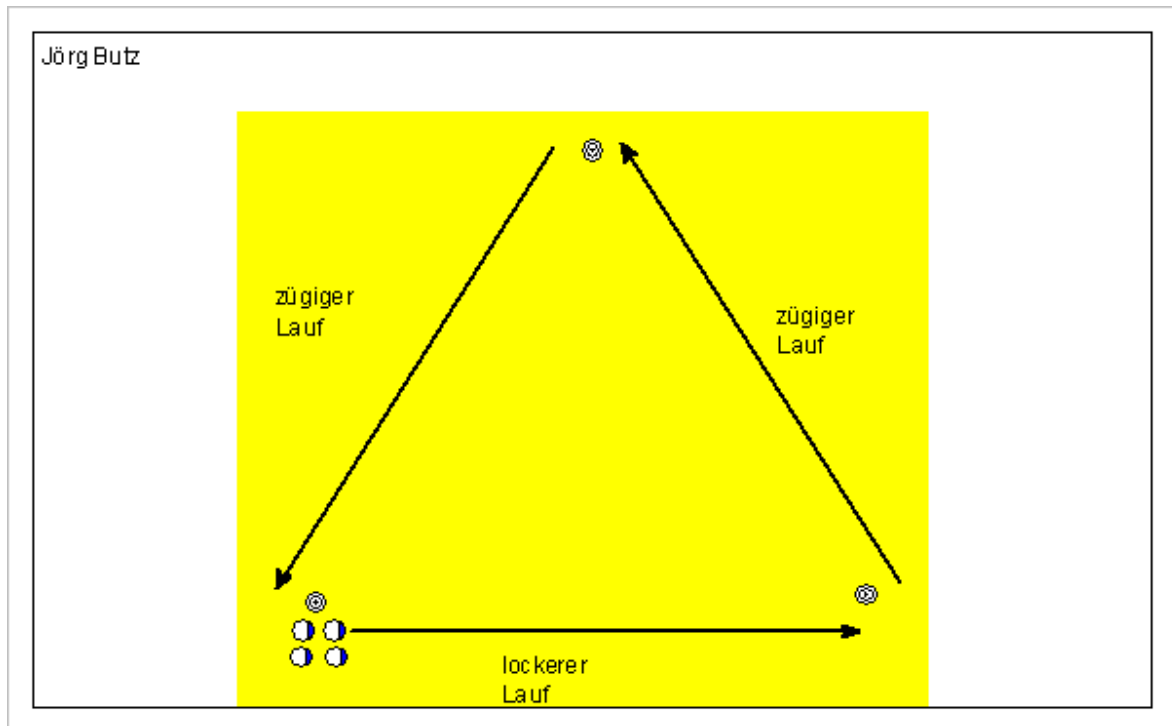


Wettkampfspezifische Ausdauer 4 Trainingsform ohne Ball



Trainingsform

Dreieckslauf im Verhältnis 1 zu 2

Ablauf

Die Spieler umlaufen ein gleichseitiges Dreieck und variieren dabei das Tempo im Verhältnis 1 zu 2. Ein Teilstück (z.B. 1 Dreiecksseite, 2 Dreiecksseiten, 1 Dreieck) in zügigem Lauftempo folgen jeweils 2 Teilstücke langsames Laufen.

Beispiel:

Eine Dreiecksseite langsamer Lauf, 2 Dreiecksseiten zügiger Lauf, eine Dreiecksseite langsamer Lauf usw.

Variationen

Die Übung wird um ein rechtwinkliges Dreieck ausgeführt, wobei die Spieler eine der langen Dreiecksseiten zügig laufen. Die 2 Teilstücke langsames Laufen werden ersetzt durch verschiedene leichte Laufformen: Hopserlauf, seitlicher Hopserlauf, Rückwärtslauf.

Belastungswechsel im Verhältnis 1 zu 1.

Intensität

160 bis 190 Pulsschläge pro Minute am Ende der Belastung

Unter 130 Pulsschläge pro Minute am Ende der Erholungsphase.