

Intervalltraining – Ausdauer

Material:

Hütchen als Markierung, Koordinationsleiter

Organisation/Ablauf:

Mit Hütchen und Koordinationsleiter wird ein Parcours aufgebaut. Alle laufen mit hohem Tempo durch den vorgegebenen Parcours (Bild 1).

1. Koordinationsleiter – zwei Kontakte: vorwärts-seitlich-rückwärts (Bild 2)
2. Sidesteps von Hütchen zu Hütchen und zurück (Bild 3)
3. Slalomlauf eng (Bild 4)
4. Slalomlauf weit (Bild 5)

Nach 20 Sekunden wird der Tempolauf unterbrochen und langsam auf der Stelle getrabt. Sind 20 Sekunden herum, wird wieder in den Tempolauf gewechselt. Die Gesamtbelastung sollte viermal vier Minuten durchgeführt werden mit drei Minuten aktiver Pause.



1



Übungen an den Stationen

2



Übungen an den Stationen

3



Übungen an den Stationen

4



Übungen an den Stationen

5