

Intervalltraining 2

Material:

Hütchen als Markierung

Organisation/Ablauf:

Im Abstand von 30 Metern werden zwei Wendemarkierungen errichtet. Jede Sportlerin bzw. jeder Sportler hat eine Laufbahn. Sie müssen eine vorgegebene Abfolge an Laufdistanzen absolvieren. Dabei wählt jede Person ihr persönliches „maximales“ Tempo.

Anzahl und Länge der Laufdistanzen:

- Viermal 30 Meter sprinten (Bild 1)
- Dreimal 60 Meter sprinten
- Zweimal 90 Meter sprinten
- Einmal 120 Meter sprinten

Fortgeschrittene können diese Abfolge zwei- bis dreimal wiederholen. Nach der Belastung sollte aktiv regeneriert werden.

