

Intervall Training Beispiel

Warm up :15 min. Lauf ABC, dynamisches Dehnen

Organisation und Ablauf

Markiere eine Strecke über 30 Meter.

Nun sprinte die Strecke mit einer Intensität von 80 Prozent deiner maximalen Laufgeschwindigkeit.

Nach jeder Strecke machst du eine Pause.

Bewege dich in der Pause, indem du locker gehst.

Belastung:

3 Serien mit jeweils 6 bis 8 Läufen

Nach jedem Lauf 5 Sekunden Pause

Zwischen den Serien 3 Minuten Pause

Auslaufen/ Dehnen/ Rollen mit Black Roll

Individualplan Beispiel

28.12.	<p>Warm up Movement Pre.</p> <p>Intervall : 4 Serien mit jeweils 10 Sprints Pause zwischen den Sprints 5 sek. locker laufen Pause zwischen den Serien 2 min. locker gehen ca. 170S/min</p> <p>2 Serien 17 Bahnen Sprint 1 Bahn hat eine Länge von 13 Metern 170S/min. und mehr</p>	<p>10min</p> <p>45min</p> <p>5min</p>
29.12.	<p>Warm up Movement Pre.</p> <p>Kraft : 10 Übungen a 3 Sätze 60 sek. Pause je Satz 2 min. Pause je Übung</p>	<p>10min</p> <p>45 min</p>
30.12.	<p>Warm up Movement Pre.</p> <p>Lauf: Puls 150 S/min. flaches Gelände</p>	<p>10min</p> <p>45 min</p>
31.12.	Frei	
01.01.	<p>Warm up Movement Pre.</p> <p>Kraft : 10 Übungen a 3Sätze 60 sek. Pause je Satz 2 min. Pause je Übung</p>	<p>10min</p> <p>45min</p>
02.01.	<p>Warm up Movement Pre.</p> <p>Intervall: 3 Serien mit jeweils 6-8 Läufen 170S/min. Pause zwischen den Läufen 10 sek. dabei locker Laufen Zwischen den Serien 3 min. Pause locker gehen (ruhig atmen)</p>	<p>10min</p> <p>45min</p>
03.01.	<p>Warm up Movement Pre.</p> <p>Lauf : Puls 150 S/min. flaches Gelände</p>	<p>10min</p> <p>55 min</p>

Vor dem Spiel

- 2min. locker Einlaufen (Erhöhung der Körperkerntemperatur)
- kurzes Lauf ABC (Seitstellschritte, Kreuzschritte, Hopschritt, Skipping, Kniehebelauf)
- Movement Prep. (dynamisches Dehnen, Beweglichkeit)
- 2/3 Steigerungsläufe

Während der Pause warm bleiben ausreichend trinken und Mineralien tanken (Apfelschorle, Banane, Müsliriegel)

Nach der Pause

- kurzes Einlaufen eventuell Lauf-ABC

Nach dem Spiel

- 5 min. Auslaufen
- 10 min. Dehnen, Ausrollen mit Black Roll