

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.	Warm up Movement Pre.	10min
	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	45min
	2 Serien 17 Bahnen Sprint 1 Bahn hat eine Länge von 13 Metern 170S/min. und mehr	5min
29.12.	Warm up Movement Pre.	10min
	Kraft : 10 Übungen a 3 Sätze 60 sek. Pause je Satz 2 min. Pause je Übung	45 min
30.12.	Warm up Movement Pre.	10min
	Lauf: Puls 150 S/min. flaches Gelände	45 min
31.12.	Frei	
01.01.	Warm up Movement Pre.	10min
	Kraft : 10 Übungen a 3Sätze 60 sek. Pause je Satz 2 min. Pause je Übung	45min
02.01.	Warm up Movement Pre.	10min
	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)	45min
03.01.	Warm up Movement Pre.	10min
	Lauf : Puls 150 S/min. flaches Gelände	55 min

Vor dem Spiel

- 2min. locker Einlaufen (Erhöhung der Körperkerntemperatur)
- kurzes Lauf ABC (Seitstellschritte, Kreuzschritte, Hopserlauf, 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