

Trainingsbeispiele Ausdauer – intensive Intervallmethode (I5)

U18 – kurze Intervalle in hoher Intensität

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> • Kurzes Einlaufen, evtl. Lauf ABC oder Sprünge (z. B. 5x10 Schrittsprünge) bzw. Imitation mit Balanceanforderungen bei Roller/Ski, 2 bis 3 moderate Steigerungsläufe (1 – 2 min) von I2 ins I4 oder eine längere I3-Belastung (6 - 8 min) danach kurze Dehnung
Hauptphase	Zeit im I5 Sommer: 0:10 - 0:15 h Winter: 0:15 - 0:20 h	I5	Intervallzeiten: 1 - 3 min Beispiele: Sommer <ul style="list-style-type: none"> • 5 - 10x 1 - 3 min, Pause 1 - 3 min lockeres Traben Winter: <ul style="list-style-type: none"> • 7 - 15x 1 - 3 min, Pause 1 - 3 min lockeres Bewegen in versch. Techniken,
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Auslaufen und Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Durch die Kürze der Intervalle kann das Tempo deutlich höher (bis WK Tempo Sprint) als bei extensiven Intervallen gestaltet werden, bei gleichzeitiger Einhaltung des Intensitätsbereiches. • Zielstellung ist, dass alle Wiederholungen in gleichschnellem Tempo absolviert werden. Zur Kontrolle bietet sich das Wählen entsprechender Standardstrecken und Erfassen der Steckenzeiten an. • Es besteht die Möglichkeit, die Wiederholungen in Serien zu gestalten (z.B. 2x3x 2min, 1 - 3min lockeres Traben, Serienpause 5min) 		