

Trainingsbeispiele Ausdauer – intensive Intervallmethode (I5)

U20 – 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: 0:15 - 0:20 h Winter: 0:15 - 0:25 h | I5 | Intervallzeiten: 2 - 4 min Beispiele: Sommer <ul style="list-style-type: none"> 5 - 8x 2 - 4 min, Pause 1 - 3 min lockeres Traben Winter: <ul style="list-style-type: none"> 6 - 8x 2 - 4 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 3 min, 1 - 3 min lockeres Traben, Serienpause 5 min) | | |