

Trainingsbeispiele Ausdauer – Wiederholungsmethode

U23 / Sen – Simulation Sprintformat

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. 5 x 10 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: 0:12 - 0:16 h	I5	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x 3 - 4 min • Dazwischen 15 min lockeres Laufen im I1
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Auslaufen und Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Ziel dieser Einheit ist es, in Anlehnung an das Sprintformat 4 Belastungen mit gleich hoher Intensität in bestmöglicher Qualität zu absolvieren. • Die lange Pause soll dabei eine nahezu vollständige Erholung sicherstellen. 		