

Trainingsbeispiele Ausdauer - extensive Intervallmethode (I4)

U23 / Sen – Intervalle in mittlerer 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, danach kurze Dehnung
Hauptphase	Zeit im I4: Sommer: 0:30 - 0:45 h Winter: 0:45 - 1:00 h	I4	Intervalldauer: 5 - 10 min Beispiel: Sommer: <ul style="list-style-type: none"> • 4 - 6x 5 - 10 min Winter: <ul style="list-style-type: none"> • 6 - 9x 5 - 10 min • Dazwischen 2 - 3 min Pause im lockeren Laufen/Traben (I1)
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsames Auslaufen und Dehnen
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> • Durch die Länge der Intervalle kann das Tempo deutlich höher gestaltet werden als bei intensivem Training in der Dauermethode bei gleichzeitiger Einhaltung des Intensitätsbereiches. • Je nach Zielstellung ist sowohl Belastungsdauer, als auch Pausendauer vom Trainer zu wählen. • Zielstellung ist, dass alle Wiederholungen in gleichschnellem Tempo absolviert werden. Zur Kontrolle bietet sich das Wählen entsprechender Standardstrecken und Erfassen der Steckenzeiten an. 		