

## Trainingsbeispiele Ausdauer - intensive Intervallmethode (I5)

### *U23 / Sen – Intervalle in hoher Intensität*

Phase	Zeitplanung	Intensität	Inhalt/Organisationsform/Methode
Aufwärmphase	0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>
Hauptphase	Zeit im I5:  Sommer: 0:15 - 0:25 h  Winter: 0:25 - 0:30 h	I5	Intervallzeiten: 3 - 5 min Beispiele: Sommer <ul style="list-style-type: none"> <li>3 - 5x 3 - 5 min, Pause 1 - 3 min lockeres Traben</li> </ul> Winter: <ul style="list-style-type: none"> <li>4 - 6x 3 - 5 min, Pause 1 - 3 min lockeres Bewegen in versch. Techniken</li> </ul>
Ausklang	ca. 0:30 h		<ul style="list-style-type: none"> <li>gemeinsames Auslaufen und Dehnen</li> </ul>
Bemerkungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li><b>Zielstellung ist, dass alle Wiederholungen in gleichschnellem Tempo absolviert werden.</b> Zur Kontrolle bietet sich das Wählen entsprechender Standardstrecken und Erfassen der Steckenzeiten an.</li> </ul>		