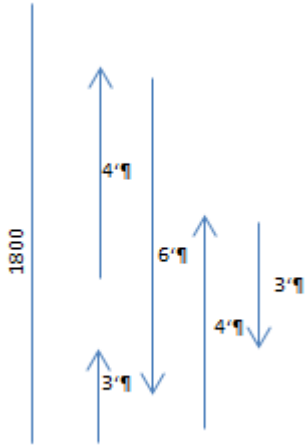
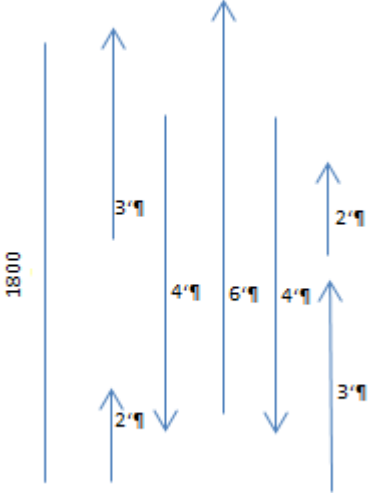


## Hauptteil: konditionelle Substanz – Pyramidentraining – lange Einheiten

Zeit	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Anz	Material
24'	<p><b>lange pyramidenförmige Intervalle: 3-4-6-4-3</b></p> <p>Lauftraining mit Wechsel von Belastung und Erholung:</p> <p>Pause: jeweils 1 Minute</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)</li> <li>2. 4 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)</li> <li>3. 6 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 3-4)</li> <li>4. 4 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)</li> <li>5. 3 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensitätsstufe 3 HF<sub>max</sub>: 80-90% Sprechregel: sprechen in ganzen Sätzen</li> <li>• Intensitätsstufe 4 HF<sub>max</sub>: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</li> </ul> <p>Beim Pyramidentraining gilt: je kürzer der Intervall, desto höher die Belastung beziehungsweise das laufende Tempo (Achtung Herzfrequenz: bei sehr kurzen Belastungen kann man sich bezüglich Intensitätsstufen nicht komplett auf die Herzfrequenz verlassen, da sich der Puls zu Beginn der Belastung erst mit leichter zeitlicher Verzögerung der Beanspruchung anpasst).</p> <p>Das Pyramidentraining kann wie folgt durchgeführt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundbahn: Damit die Teilnehmer für den Lauf ausreichend Platz zur Verfügung haben, können sie zum Start auf der Rundbahn verteilt werden. Der Sportleiter hat alle Teilnehmer im Blickfeld und kann somit die Intervalle per Signal starten beziehungsweise stoppen. Die Teilnehmer bestimmen selbständig, wie sie die Pausen verbringen (z.B. an Ort, marschierend oder locker im Trab).</li> <li>• Strecke von mind. 1800 Meter: Die Distanzen werden mit Schildern gekennzeichnet (alle 25-50m). Jeder Teilnehmer erhält eine Stopp-/Pulsuhr, rennt während der jeweiligen Belastungsdauer auf der vorgegebenen Strecke (Laufrichtungen gemäss Skizze beachten, damit die Gesamtlänge der Strecke ausreicht) und rechnet die zurückgelegte Distanz aus. Die Möglichkeit zum gestaffelten Start der Teilnehmer besteht, wobei die Laufwege bestimmt werden müssen, um Kollisionen zu vermeiden.</li> </ul>	Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf)	x  1  1	Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA)  Distanzmarkierungen Signalpfeife  für Sportleiter oder pro Tn: Stopp-/Pulsuhr

	<p>Falls es die Strecke zulässt, kann der Sportleiter das Start-/Stoppsignal für alle Teilnehmer erteilen (keine Staffelung möglich).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rundlauf mit grösserer Distanz: Die Distanzen werden mit Schildern gekennzeichnet alle (25-50m). Jeder Teilnehmer erhält eine Stopp-/Pulsuhr, rennt die Strecke selbständig und rechnet die zurückgelegte Distanz aus (kein gestaffelter Start der Teilnehmer nötig). Während den Pausen warten die Teilnehmer an Ort oder laufen in lockerem Trab weiter bis zum Ablauf der Pausenzeit. Nach dem letzten Lauf kehren alle Läufer zum Ausgangspunkt zurück, was zusätzliche Zeit in Anspruch nimmt.</li> </ul> <p>Bei gleicher Dauer der Belastung wird versucht, dass die Teilnehmer auch die selbe Distanz erreichen. Fürs Ausrechnen und Notieren der Distanzen bleibt jedoch nur sehr wenig Zeit, was das Vergleichen der Läufe mit gleicher Dauer schwierig macht. <i>Variante für die Rundbahn:</i> ab dem vierten Durchgang wird in die Gegenrichtung gerannt und versucht den Ausgangspunkt zu erreichen (Pausen nur am Ort).</p>		
30'	<p><b>lange pyramidenförmige Intervalle: 2-3-4-6-4-3-2</b></p> <p>Lauftraining mit Wechsel von Belastung und Erholung:</p> <p>Pause: jeweils 1 Minute</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)</li> <li>3 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)</li> <li>4 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)</li> <li>6 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 3-4)</li> <li>4 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)</li> <li>3 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)</li> <li>2 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intensitätsstufe 3 HF<sub>max</sub>: 80-90% Sprechregel: sprechen in ganzen Sätzen</li> <li>Intensitätsstufe 4 HF<sub>max</sub>: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</li> </ul>		

	<p>Beim Pyramidentraining gilt: je kürzer der Intervall, desto höher die Belastung beziehungsweise das laufende Tempo (Achtung Herzfrequenz: bei sehr kurzen Belastungen kann man sich bezüglich Intensitätsstufen nicht komplett auf die Herzfrequenz verlassen, da sich der Puls zu Beginn der Belastung erst mit leichter zeitlicher Verzögerung der Beanspruchung anpasst).</p> <p>Das Pyramidentraining kann wie folgt durchgeführt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rundbahn:</b> Damit die Teilnehmer für den Lauf ausreichend Platz zur Verfügung haben, können sie zum Start auf der Rundbahn verteilt werden. Der Sportleiter hat alle Teilnehmer im Blickfeld und kann somit die Intervalle per Signal starten beziehungsweise stoppen. Die Teilnehmer bestimmen selbständig, wie sie die Pausen verbringen (z.B. an Ort, marschierend oder locker im Trab).</li> <li>• <b>Strecke von mind. 1800 Meter:</b> Die Distanzen werden mit Schildern gekennzeichnet (alle 25-50m). Jeder Teilnehmer erhält eine Stopp-/Pulsuhr, rennt während der jeweiligen Belastungsdauer auf der vorgegebenen Strecke (Laufrichtungen gemäss Skizze beachten, damit die Gesamtlänge der Strecke ausreicht) und rechnet die zurückgelegte Distanz aus. Die Möglichkeit zum gestaffelten Start der Teilnehmer besteht, wobei die Laufwege bestimmt werden müssen, um Kollisionen zu vermeiden. Falls es die Strecke zulässt, kann der Sportleiter das Start-/Stoppsignal für alle Teilnehmer erteilen (keine Staffelung möglich).</li> <li>• <b>Rundlauf mit grösserer Distanz:</b> Die Distanzen werden mit Schildern gekennzeichnet alle (25-50m). Jeder Teilnehmer erhält eine Stopp-/Pulsuhr, rennt die Strecke selbständig und rechnet die zurückgelegte Distanz aus (kein gestaffelter Start der Teilnehmer nötig). Während den Pausen warten die Teilnehmer an Ort oder laufen in lockerem Trab weiter bis zum Ablauf der Pausenzeit. Nach dem letzten Lauf kehren alle Läufer zum Ausgangspunkt zurück, was zusätzliche Zeit in Anspruch nimmt.</li> </ul> <p>Bei gleicher Dauer der Belastung wird versucht, dass die Teilnehmer auch die selbe Distanz erreichen. Fürs Ausrechnen und Notieren der Distanzen bleibt jedoch nur sehr wenig Zeit, was das Vergleichen der Läufe mit gleicher Dauer schwierig macht. <i>Variante für die Rundbahn:</i> ab dem vierten Durchgang wird in die Gegenrichtung gerannt und versucht den Ausgangspunkt zu erreichen (Pausen nur am Ort).</p>	<p>Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf)</p> 	<p>Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA)</p> <p>x</p> <p>1 Distanzmarkierungen 1 Signalpfeife</p> <p>für Sportleiter oder pro Tn: 1 Stopp-/Pulsuhr</p>
27'	<p><b>lange pyramidenförmige Intervalle: 3-5-7-5-3</b></p> <p>Lauftraining mit Wechsel von Belastung und Erholung:</p> <p>Pause: jeweils 1 Minute</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)</li> <li>2. 5 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 3-4)</li> <li>3. 7 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 3-4)</li> </ol>		

4. 5 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 3-4)
5. 3 Minuten Belastung (Intensitätsstufe: 4)

- Intensitätsstufe 3  
HF<sub>max</sub>: 80-90%  
Sprechregel: sprechen in ganzen Sätzen
- Intensitätsstufe 4  
HF<sub>max</sub>: 90-95%  
Sprechregel: knapper Wortwechsel

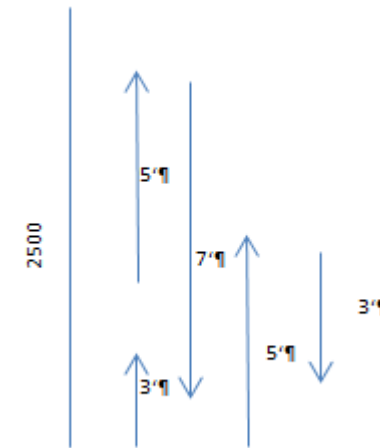
Beim Pyramidentraining gilt: je kürzer der Intervall, desto höher die Belastung beziehungsweise das laufende Tempo (Achtung Herzfrequenz: bei sehr kurzen Belastungen kann man sich bezüglich Intensitätsstufen nicht komplett auf die Herzfrequenz verlassen, da sich der Puls zu Beginn der Belastung erst mit leichter zeitlicher Verzögerung der Beanspruchung anpasst).

Das Pyramidentraining kann wie folgt durchgeführt werden:

- Rundbahn: Damit die Teilnehmer für den Lauf ausreichend Platz zur Verfügung haben, können sie zum Start auf der Rundbahn verteilt werden. Der Sportleiter hat alle Teilnehmer im Blickfeld und kann somit die Intervalle per Signal starten beziehungsweise stoppen. Die Teilnehmer bestimmen selbständig, wie sie die Pausen verbringen (z.B. an Ort, marschierend oder locker im Trab).
- Strecke von mind. 2500 Meter: Die Distanzen werden mit Schildern gekennzeichnet (alle 25-50m). Jeder Teilnehmer erhält eine Stopp-/Pulsuhr, rennt während der jeweiligen Belastungsdauer auf der vorgegebenen Strecke (Laufrichtungen gemäss Skizze beachten, damit die Gesamtlänge der Strecke ausreicht) und rechnet die zurückgelegte Distanz aus. Die Möglichkeit zum gestaffelten Start der Teilnehmer besteht, wobei die Laufwege bestimmt werden müssen, um Kollisionen zu vermeiden. Falls es die Strecke zulässt, kann der Sportleiter das Start-/Stoppsignal für alle Teilnehmer erteilen (keine Staffelung möglich).
- Rundlauf mit grösserer Distanz: Die Distanzen werden mit Schildern gekennzeichnet alle (25-50m). Jeder Teilnehmer erhält eine Stopp-/Pulsuhr, rennt die Strecke selbständig und rechnet die zurückgelegte Distanz aus (kein gestaffelter Start der Teilnehmer nötig). Während den Pausen warten die Teilnehmer an Ort oder laufen in lockerem Trab weiter bis zum Ablauf der Pausenzeit. Nach dem letzten Lauf kehren alle Läufer zum Ausgangspunkt zurück, was zusätzliche Zeit in Anspruch nimmt.

Bei gleicher Dauer der Belastung wird versucht, dass die Teilnehmer auch die selbe Distanz erreichen. Fürs Ausrechnen und Notieren der Distanzen bleibt jedoch nur sehr wenig Zeit, was das Vergleichen der Läufe mit gleicher Dauer schwierig macht. *Variante für die Rundbahn:* ab dem vierten Durchgang wird in die

Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf)



- x Distanzmarkierungen
- 1 Signalpfeife
- für Sportleiter oder pro Tn:
- 1 Stopp-/Pulsuhr

Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA)

	Gegenrichtung gerannt und versucht den Ausgangspunkt zu erreichen (Pausen nur am Ort).			
--	--	--	--	--