

Hauptteil: konditionelle Substanz – Intervalltraining – lange Einheiten

Zeit	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Anz	Material
22'	<p>lange Intervalle: 6 x 2</p> <p>Belastungsdauer: 2 Minuten Pause: 2 Minuten Wiederholungen: 6x Intensitätsstufe: 4 HF_{max}: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</p> <p>Bei dieser Trainingsform ist es wichtig, dass die Teilnehmer bei jedem Intervall versuchen, in der vorgegebenen Zeit dieselbe Strecke zurückzulegen.</p> <p>Das Intervalltraining kann wie folgt durchgeführt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rundbahn: Damit die Teilnehmer für den Lauf ausreichend Platz zur Verfügung haben, können sie zum Start auf der Rundbahn verteilt werden. Die Belastung startet für den einzelnen Läufer bei jeder Wiederholung vom gleichen Ausgangspunkt. Während den Pausen kehren die Teilnehmer zu ihrem Ausgangspunkt zurück. Die Teilnehmer können so nach jedem Intervall die zurückgelegte Distanz kontrollieren/ausrechnen (Vergleich zum Vorlauf). Der Sportleiter hat alle Teilnehmer im Blickfeld und kann somit die Intervalle per Signal starten beziehungsweise stoppen. <i>Variante:</i> bei der zweiten vierten und sechsten Wiederholung jeweils in die entgegengesetzte Richtung laufen, anstatt in den Pausen an den Ausgangspunkt zurückzukehren (Ziel: Erreichen des Ausgangspunktes). • Strecke von mind. 700 Meter: Die Distanzen werden mit Schildern gekennzeichnet (alle 25-50m). Jeder Teilnehmer erhält eine Stopp-/Pulsuhr, rennt die Strecke selbständig und merkt sich die zurückgelegte Distanz (Möglichkeit zum gestaffelten Start der Teilnehmer besteht, wobei die Laufwege bestimmt werden müssen, um Kollisionen zu vermeiden). Nach der verstrichenen Pausenzeit laufen die Teilnehmer die vorhin gerannte Distanz wieder zurück zum Startpunkt. In den Pausen warten die Teilnehmer an Ort oder laufen in lockerem Trab weiter, kehren aber rechtzeitig zum Startpunkt zurück (Ende des vorherigen Intervalls). Falls es die Strecke zulässt, kann der Sportleiter das Start-/Stoppsignal für alle Teilnehmer erteilen (keine Staffelung möglich). <i>Variante:</i> hat man lediglich eine kurze Strecke zur Verfügung, muss jeweils an deren Ende gewendet und in die entgegengesetzte Richtung weitergerannt werden (Laufwege definieren) bis zum Ablauf 	<p>Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf)</p>	<p>x</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA)</p> <p>Distanzmarkierungen</p> <p>Signalpfeife</p> <p>für Sportleiter oder pro Tn: Stopp-/Pulsuhr</p>

	<p>der Belastungszeit. Beim nächsten Intervall laufen die Teilnehmer die vorhin gerannte Distanz in entgegengesetzter Richtung wieder zurück zum Startpunkt (Vergleich zum Vorlauf).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. Bei jedem Intervall müssen die Teilnehmer anhand des Start-/Endpunktes des Intervalls die zurückgelegte Distanz ausrechnen (Vergleich zum Vorlauf). Nach dem letzten Intervall kehren alle Läufer zum Ausgangspunkt zurück, was zusätzliche Zeit in Anspruch nimmt. 			
25'	<p>lange Intervalle: 4 x 4</p> <p>Belastungsdauer: 4 Minuten Pause: 3 Minuten Wiederholungen: 4x Intensitätsstufe: 4 HF_{max}: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</p> <p>Bei dieser Trainingsform ist es wichtig, dass die Teilnehmer bei jedem Intervall versuchen, in der vorgegebenen Zeit dieselbe Strecke zurückzulegen.</p> <p>Das Intervalltraining kann wie folgt durchgeführt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rundbahn: Damit die Teilnehmer für den Lauf ausreichend Platz zur Verfügung haben, können sie zum Start auf der Rundbahn verteilt werden. Die Belastung startet für den einzelnen Läufer bei jeder Wiederholung vom gleichen Ausgangspunkt. Während den Pausen kehren die Teilnehmer zu ihrem Ausgangspunkt zurück. Die Teilnehmer können so nach jedem Intervall die zurückgelegte Distanz kontrollieren/ausrechnen (Vergleich zum Vorlauf). Der Sportleiter hat alle Teilnehmer im Blickfeld und kann somit die Intervalle per Signal starten beziehungsweise stoppen. <i>Variante:</i> bei der zweiten und vierten Wiederholung jeweils in die entgegengesetzte Richtung laufen, anstatt in den Pausen an den Ausgangspunkt zurückzukehren (Ziel: Erreichen des Ausgangspunktes). • Strecke von mind. 1200 Meter: Die Distanzen werden mit Schildern gekennzeichnet (alle 25-50m). Jeder Teilnehmer erhält eine Stopp-/Pulsuhr, rennt die Strecke selbständig und merkt sich die zurückgelegte Distanz (Möglichkeit zum gestaffelten Start der Teilnehmer besteht, wobei die Laufwege bestimmt werden müssen, um Kollisionen zu vermeiden). Nach der verstrichenen Pausenzeit laufen die Teilnehmer die vorhin gerannte Distanz wieder zurück zum Startpunkt. In den 	<p>Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf)</p>	<p>Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA)</p> <p>x Distanzmarkierungen</p> <p>1 Signalpfeife</p> <p>für Sportleiter oder pro Tn:</p> <p>1 Stopp-/Pulsuhr</p>	

	<p>Pausen warten die Teilnehmer an Ort oder laufen in lockerem Trab weiter, kehren aber rechtzeitig zum Startpunkt zurück (Ende des vorherigen Intervalls). Falls es die Strecke zulässt, kann der Sportleiter das Start-/Stoppsignal für alle Teilnehmer erteilen (keine Staffelung möglich). <i>Variante:</i> hat man lediglich eine kurze Strecke zur Verfügung, muss jeweils an deren Ende gewendet und in die entgegengesetzte Richtung weitergerannt werden (Laufwege definieren) bis zum Ablauf der Belastungszeit. Beim nächsten Intervall laufen die Teilnehmer die vorhin gerannte Distanz in entgegengesetzter Richtung wieder zurück zum Startpunkt (Vergleich zum Vorlauf).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. Bei jedem Intervall müssen die Teilnehmer anhand des Start-/Endpunktes des Intervalls die zurückgelegte Distanz ausrechnen (Vergleich zum Vorlauf). Nach dem letzten Intervall kehren alle Läufer zum Ausgangspunkt zurück, was zusätzliche Zeit in Anspruch nimmt. 			
21'	<p>lange Intervalle: 2 x 8</p> <p>Belastungsdauer: 8 Minuten Pause: 5 Minuten Wiederholungen: 2x Intensitätsstufe: 4 HF_{max}: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</p> <p>Bei dieser Trainingsform ist es wichtig, dass die Teilnehmer bei jedem Intervall versuchen, in der vorgegebenen Zeit dieselbe Strecke zurückzulegen.</p> <p>Das Intervalltraining kann wie folgt durchgeführt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rundbahn: Damit die Teilnehmer für den Lauf ausreichend Platz zur Verfügung haben, können sie zum Start auf der Rundbahn verteilt werden. Die Belastung startet für den einzelnen Läufer bei jeder Wiederholung vom gleichen Ausgangspunkt. Während den Pausen kehren die Teilnehmer zu ihrem Ausgangspunkt zurück. Die Teilnehmer können so nach jedem Intervall die zurückgelegte Distanz kontrollieren/ausrechnen (Vergleich zum Vorlauf). Der Sportleiter hat alle Teilnehmer im Blickfeld und kann somit die Intervalle per Signal starten beziehungsweise stoppen. <i>Variante:</i> bei der zweiten Wiederholung in die entgegengesetzte Richtung laufen, anstatt in der Pause 	Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf)	x 1	Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA) Distanzmarkierungen Signalpfeife für Sportleiter oder pro Tn:

	<p>an den Ausgangspunkt zurückzukehren (Ziel: Erreichen des Ausgangspunktes).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strecke von mind. 2400 Meter: Die Distanzen werden mit Schildern gekennzeichnet (alle 25-50m). Jeder Teilnehmer erhält eine Stopp-/Pulsuhr, rennt die Strecke selbständig und merkt sich die zurückgelegte Distanz (Möglichkeit zum gestaffelten Start der Teilnehmer besteht, wobei die Laufwege bestimmt werden müssen, um Kollisionen zu vermeiden). Nach der verstrichenen Pausenzeit laufen die Teilnehmer die vorhin gerannte Distanz wieder zurück zum Startpunkt. In den Pausen warten die Teilnehmer an Ort oder laufen in lockerem Trab weiter, kehren aber rechtzeitig zum Startpunkt zurück (Ende des vorherigen Intervalls). Falls es die Strecke zulässt, kann der Sportleiter das Start-/Stoppsignal für alle Teilnehmer erteilen (keine Staffelung möglich). <i>Variante:</i> hat man lediglich eine kurze Strecke zur Verfügung, muss jeweils an deren Ende gewendet und in die entgegengesetzte Richtung weitergerannt werden (Laufwege definieren) bis zum Ablauf der Belastungszeit. Beim nächsten Intervall laufen die Teilnehmer die vorhin gerannte Distanz in entgegengesetzter Richtung wieder zurück zum Startpunkt (Vergleich zum Vorlauf). • 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. Bei jedem Intervall müssen die Teilnehmer anhand des Start-/Endpunktes des Intervalls die zurückgelegte Distanz ausrechnen (Vergleich zum Vorlauf). Nach dem letzten Intervall kehren alle Läufer zum Ausgangspunkt zurück, was zusätzliche Zeit in Anspruch nimmt. 		1	Stopp-/Pulsuhr
20-25'	<p>lange Intervalle: 6 x Distanz</p> <p>Belastungsumfang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Köhner: 500-600 Meter • Fortgeschrittene: 450-500 Meter • Einsteiger: 400-450 Meter <p>Pause: 2 Minuten Wiederholungen: 6x Intensitätsstufe: 4 HF_{max}: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</p> <p>Bei dieser Trainingsform ist es wichtig, dass die Teilnehmer bei jedem Intervall versuchen, die vorgegebene Distanz in der selben Zeit zurückzulegen.</p>	Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver		Auswertung sportlicher

	<p>Das Intervalltraining kann sowohl auf einer Rundbahn oder einer Strecke durchgeführt werden. Für die Teilnehmer müssen die zu absolvierenden Distanzen klar definiert werden (Distanzmarkierungen). Es kann auch der Fall sein, dass bei einer nicht genügend langen Gesamtstrecke ein Wendepunkt definiert wird (Laufrichtungen bestimmen). Nach der Belastung wählen die Teilnehmer selbstständig, wie sie die Pause verbringen (warten an Ort, marschieren oder lockeres Traben), dabei muss jedoch gewährleistet werden, dass sie sich nach Ablauf der Pausenzeit beim Start des nächsten Intervalls an einem Ort befinden, von wo aus die Distanz kontrolliert werden kann. Damit die Teilnehmer für den Lauf ausreichend Platz zur Verfügung haben, ist eine Staffelung sinnvoll (Teilnehmer auf der Rundbahn verteilen oder gestaffelt auf die Strecke schicken). Teilnehmer, welche sich in der Pause befinden, achten darauf, dass sie die Teilnehmer in der Belastungsphase nicht beim Laufen behindern.</p>	Ausdauerlauf)	x	Leistungstest (z.B. FTA) Distanz- markierungen
20- 25'	<p>lange Intervalle: 4 x Distanz</p> <p>Belastungsumfang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Könner: 1000-1200 Meter • Fortgeschrittene: 900-1000 Meter • Einsteiger: 800-900 Meter <p>Pause: 2 Minuten Wiederholungen: 4x Intensitätsstufe: 4 HF_{max}: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</p> <p>Bei dieser Trainingsform ist es wichtig, dass die Teilnehmer bei jedem Intervall versuchen, die vorgegebene Distanz in der selben Zeit zurückzulegen.</p> <p>Das Intervalltraining kann sowohl auf einer Rundbahn oder einer Strecke durchgeführt werden. Für die Teilnehmer müssen die zu absolvierenden Distanzen klar definiert werden (Distanzmarkierungen). Es kann auch der Fall sein, dass bei einer nicht genügend langen Gesamtstrecke ein Wendepunkt definiert wird (Laufrichtungen bestimmen). Nach der Belastung wählen die Teilnehmer selbstständig, wie sie die Pause verbringen (warten an Ort, marschieren oder lockeres Traben), dabei muss jedoch gewährleistet werden, dass sie sich nach Ablauf der Pausenzeit beim Start des nächsten Intervalls an einem Ort befinden, von wo aus die Distanz kontrolliert werden kann. Damit die Teilnehmer für den Lauf ausreichend Platz zur Verfügung haben, ist eine Staffelung sinnvoll (Teilnehmer auf der Rundbahn verteilen oder gestaffelt auf die Strecke schicken). Teilnehmer, welche sich in der Pause befinden, achten darauf, dass sie die Teilnehmer in der Belastungsphase</p>	Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf)	x	Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA) Distanz- markierungen
			1	pro Tn/Gruppe: Stopp-/Pulsuhr
			1	pro Tn/Gruppe: Stopp-/Pulsuhr

	nicht beim Laufen behindern.			
20-25'	<p>lange Intervalle: 2 x Distanz</p> <p>Belastungsumfang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Könner: 2000-2400 Meter • Fortgeschrittene: 1800-2000 Meter • Einsteiger: 1600-1800 Meter <p>Pause: 2 Minuten Wiederholungen: 2x Intensitätsstufe: 4 HF_{max}: 90-95% Sprechregel: knapper Wortwechsel</p> <p>Bei dieser Trainingsform ist es wichtig, dass die Teilnehmer bei jedem Intervall versuchen, die vorgegebene Distanz in der selben Zeit zurückzulegen.</p> <p>Das Intervalltraining kann sowohl auf einer Rundbahn oder einer Strecke durchgeführt werden. Für die Teilnehmer müssen die zu absolvierenden Distanzen klar definiert werden (Distanzmarkierungen). Es kann auch der Fall sein, dass bei einer nicht genügend langen Gesamtstrecke ein Wendepunkt definiert wird (Laufrichtungen bestimmen). Nach der Belastung wählen die Teilnehmer selbstständig, wie sie die Pause verbringen (warten an Ort, marschieren oder lockeres Traben), dabei muss jedoch gewährleistet werden, dass sie sich nach Ablauf der Pausenzeit beim Start des nächsten Intervalls an einem Ort befinden, von wo aus die Distanz kontrolliert werden kann. Damit die Teilnehmer für den Lauf ausreichend Platz zur Verfügung haben, ist eine Staffelung sinnvoll (Teilnehmer auf der Rundbahn verteilen oder gestaffelt auf die Strecke schicken). Teilnehmer, welche sich in der Pause befinden, achten darauf, dass sie die Teilnehmer in der Belastungsphase nicht beim Laufen behindern.</p>	Einzellauf oder Lauf in Stärkegruppen (z.B. Vergleich Resultate progressiver Ausdauerlauf)	<p>Auswertung sportlicher Leistungstest (z.B. FTA)</p> <p>x Distanzmarkierungen</p> <p>1 pro Tn/Gruppe: Stopp-/Pulsuhr</p>	
10'	<p>lange spielerische Intervalle: Nummernlauf</p> <p>4er Gruppen bilden und die Teilnehmer innerhalb der Gruppe durchnummerieren. Die Teilnehmenden laufen einander in Einerkolonne mit einem gewissen Abstand (ca. 20m) und normalem Grundtempo hinterher (Nummer eins ganz hinten, Nummer vier ganz vorne). Die Nummer eins holt die Nummer zwei auf, anschliessend die Nummer zwei die Nummer drei, ehe die Nummer drei die Nummer vier und die Nummer vier wieder die Nummer eins anläuft. Der aufholende Teilnehmer erhöht das Tempo bis zum Berühren der nächsten Person.</p>	4er Gruppen (neue Gruppenbildungen integrieren)	-	

	<p><i>Variante I:</i> Gruppengrösse verändern (3-8 Tn).</p> <p><i>Variante II:</i> Nummer eins holt Nummer zwei. Das Paar eins und zwei holt Nummer drei, Nummer drei löst Nummer eins ab etc.</p>			
10'	<p>lange spielerische Intervalle: Laufdreieck</p> <p>Mittels Markierkegeln werden zwei unterschiedlich grosse Dreiecke ausgewiesen, die sich in einer Ecke berühren. Beide Teilnehmer eines 2er Teams starten beim Berührungspunkt der beiden Dreiecke. Ein Teilnehmer umläuft locker die Ecken des kleinen Dreiecks, der andere umläuft schneller das grosse Dreieck. Ziel ist es, jeweils gleichzeitig die Ecke zu erreichen, an dem sich die Dreiecke berühren. Nach drei Runden wechseln die beiden Teilnehmer das Dreieck und führen die Übung ohne Unterbruch weiter.</p> <p><i>Variante:</i> Grösse der Dreiecke verändern.</p>	<p>2er Gruppen</p> <p>Pro Feld können bis zu 3 Gruppen arbeiten (1 Teilnehmer pro Ecke zum Start). Die 2er Gruppen innerhalb eines Feldes arbeiten jedoch weiterhin autonom.</p> <p>Dreieckseite klein: 15-20m Dreieckseite gross: 25-30m</p>	5	<p>Pro Feld: Markierkegel</p>