

Trainingsempfehlung *Intervallausdauer*

Intervallausdauer holt Ihr Euch eigentlich über die vielen Randoris, die im Stützpunkttraining oder auf Trainingscamps gemacht werden. Dabei wechseln sich (hoch)-intensive Phasen, in denen der Puls in die Höhe schnellst, mit weniger anstrengenden Phasen, wo Ihr zwar noch in Bewegung seid, aber der Puls sich wieder beruhigt, ab. Da im Moment leider alle Trainings und auch die internationalen Trainingscamps ausfallen, müsst Ihr diese Ausdauer auf anderem Weg trainieren. So wie bei der Grundlagenausdauer gibt es auch hier viele Möglichkeiten diese zu trainieren.

Da Ihr derzeit keine Randoris machen könnt, solltet Ihr bis zu **4x pro Woche** Eure **Intervallausdauer trainieren**.

Ihr solltet sie mit der Übungsform trainieren, die Ihr auch kennt. Wer also normalerweise eher laufen geht, macht das dann auch mit laufen, wer lieber radelt, der trainiert auch jetzt eher auf dem Fahrrad. Alternativ können auch verschiedene Übungen kombiniert werden. Wichtig bei allen Übungsformen ist, dass Ihr Euch anständig aufwärmt bevor Ihr loslegt. Ihr solltet dabei leicht ins Schwitzen kommen – 8-10 Minuten reichen.

Eine Einheit dauert hier **mindestens 20 Minuten (ohne Aufwärmen)** und die Höchstdauer liegt bei ca. 60 Minuten. Das Tempo wechselt immer zwischen (hoch)-intensiv und langsam-moderat ab. **Hochintensiv heißt Vollgas!** Hier muss wirklich Gas gegeben werden, also Sprinttempo. So wie Ihr das im Wettkampf bei 30 Sekunden auf der Uhr und Waza-ari Rückstand tun würdet/solltet 😊. Intensiv ist eine Stufe darunter, sprich auch anstrengend und mit sehr hohem Tempo, aber noch Reserven. Langsam-moderat heißt nicht, dass Pause gemacht wird. Bleibt weiter in Bewegung, nehmt aber das Tempo raus, sodass sich Atmung und Puls wieder beruhigen.

Was heißt das jetzt konkret?

Plan 1:

Intervallausdauer mit einer Übung (Laufen, Radfahren, Heimtrainer etc.):

Aufwärmen: 8-10 Minuten

1. Block: 6x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel
2. Block: 5x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel
3. Block: 5x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel
4. Block: 4x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel
5. Block: 4x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel
6. Block: 3x 40-60 Sekunden intensiv – 30-45 Sekunden normal; immer im Wechsel

Zwischen den Blöcken 2-3 Minuten den Widerstand rausnehmen und locker weitermachen bzw. gehen. Es sollte hier mindestens Block 1-4 geschafft werden. Je nach Trainingszustand dann noch Block 5 und 6 absolvieren. Am Ende die beanspruchte Muskulatur locker dehnen.

Plan 2:

Intervallausdauer mit mehreren Übungen:

Hier werden immer zwei Übungen abwechselnd gemacht. Gebt bei jeder einzelnen Übung Gas, achtet aber auch eine saubere Ausführung. Die Belastungszeit beträgt immer 40 Sekunden, danach 20 Sekunden Pause und dann kommt die andere Übung ebenfalls mit 40 Sekunden. Davon immer fünf Runden. Wenn Ihr merkt, dass das zu anstrengend wird oder zu lange dauern würde, dann wird die Rundenzahl reduziert. Am Ende die beanspruchte Muskulatur locker dehnen.

Aufwärmen: 8-10 Minuten locker Seilspringen/Laufen/Radeln

Block A: gesprungene Ausfallschritt-Kniebeugen und kleine Bend-ups
jeweils 40sec Belastung, 20sec Pause; 5 Runden → 10 Minuten

Block B: Sit-ups und kleine Liegestütze
jeweils 40sec Belastung, 20sec Pause; 5 Runden → 10 Minuten

Block C: Aerobic-Steps* und Hampelmänner
jeweils 40sec Belastung, 20sec Pause; 5 Runden → 10 Minuten

*mit beiden Beinen auf eine Treppenstufe o.ä. steigen und wieder runter steigen

Das sind Beispiele, natürlich kann man viele Übungen verschieden miteinander kombinieren!