



Intervalltraining

ergänzend für alle Sportarten

Unsere Trainerin Kathrin empfiehlt:

„Dieses Modul kannst du wunderbar **mit einem kräftigenden Ganzkörpertraining kombinieren**, um schnell rundum fit zu werden. Bitte achte auf eine kontrollierte Ausführung der Übungen und auf eine gleichmäßige Atmung!

Wärme dich vorher bitte mit leichten mobilisierenden Übungen und einem ca. 10-minütigen Warm-up (z.B. lockeres Laufen) auf, **um gut vorbereitet zu sein.**“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Kathrin

jeden Dienstag von 10 – 13 Uhr

telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35

in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)

Übung 1:

Seilspringen



Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, das **Seil wird locker** in den Händen gehalten, der Nacken ist entspannt.

Aktion:

Das Seil **über Kopf nach vorne schwingen**, dabei **mit beiden Füßen gleichzeitig** vom Boden abspringen und „weich“ landen.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Belastungssteuerung:

3 Sätze à 20 Sprünge

Wenn dein Trainingsziel „Verbesserung der Ausdauer“ ist, springst du 1 – 3 Minuten möglichst ohne Pause.

Übung 2:

Box Jumps

Ausgangsposition:

Hüftbreiter **Stand vor einer Erhöhung** (z.B. einer Treppenstufe), die Arme locker neben dem Körper, die Knie leicht gebeugt.

Aktion:

Mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen und leise (!) auf der Erhöhung landen. Die **Arme werden dabei schwungvoll** von unten hinten nach vorne oben mitgeführt.



Endposition:

Hüftbreiter Stand auf der Erhöhung.

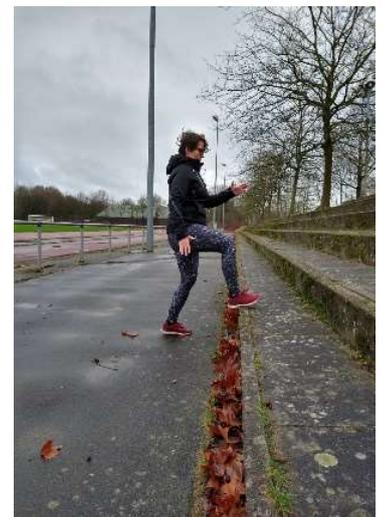


Variante:

Je höher der Landepunkt, desto schwieriger wird die Übung.

Variante Step up:

Statt zu springen wird erst ein Fuß auf die Erhöhung gestellt, und dann aus dem anderen Bein der Körper nach oben gedrückt. Dabei **abwechselnd rechts/links beginnen**.



Belastungssteuerung:

3 Sätze à 10 Wiederholungen

Übung 3:



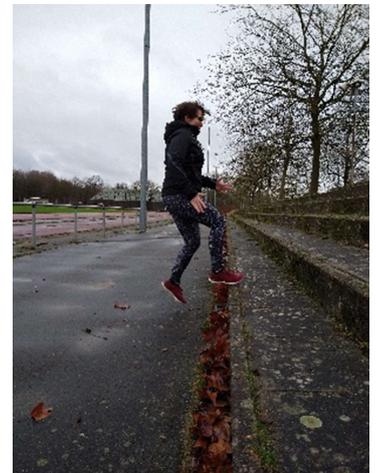
Skippings

Ausgangsposition:

Hüftbreiter **Stand vor einer leichten Erhöhung**, z.B. einer Treppenstufe. Die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen locker neben dem Körper, der Nacken ist entspannt.

Aktion:

Beide Füße werden **im schnellen Wechsel** an die Erhöhung gebracht („angetippt“). Der Rumpf bleibt **aufrecht und stabil**, die Arme werden gegengleich mitgenommen.



Endposition:

So wie Ausgangsposition

Variante:

Je höher die Füße gebracht werden und **je schneller der Wechsel** ist, desto anstrengender wird die Übung.

Belastungssteuerung:

3 Sätze à 30 Sekunden bis 5 Minuten