

SPEZIFISCHES AUSDAUERTRAINING

Ziel

- Die Athleten erlernen die korrekte Bewegungsausführung der Übungen
- Steigerung der sportartspezifischen Kurzeitenausdauerfähigkeit

Durchführung

- Vor jedem Ausdauertraining ist ein Aufwärmen entsprechend dem Begleitblatt "Aufwärmen" von GRHockey zwingend
- Das Ausdauertraining kann mit wenig Material und ortsunabhängig durchgeführt werden (Indoor/Outdoor)

Voraussetzung

Anwendung von Ausdauertraining mit Athleten der Altersklasse U14 und jünger (präpubertäres Kindesalter von Jungen bis ca. 13 Jahre).

Material

- 4 Markierungskegel
- Gewicht 1,5-2 kg (Petflasche mit Sand oder Wasser gefüllt)

Film	Übungen	Dauer / Wiederholung	Pause zwischen den Serien	Serien
A1	Running Based HIIT Laufübung um ein Viereck mit Seitenlänge 5 Meter. Start und Ende beim gleichen Markierungskegel. Übungen 1. Länge: Sprint vorwärts 2. Länge: Side Shuffles 3. Länge: Sprint rückwärts 4. Länge: Side Shuffles	ca. 30 Sekunden / 40 Meter	30 Sekunden	Basis: 4-6 Intensiv: 6-10
A2	Jump Circuit Based HIIT Sprungabfolge ohne Pause Sprünge 1. Lunge Jumps 2. Squat Jumps 3. Space Bounds 4. 180° Rotation Jumps 5. Side Hops	10-15 (Progression) Sprünge pro Sprungart	30 Sekunden	Basis: 4-6 Intensiv: 6-10
A3	Bodyweight Circuit Tempos Abfolge von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht Übungen 1. Mountain Climbers 2. Squats 3. Push Ups 4. Low Relational Chop (mit 1.5 Liter Petflasche) 5. Burpees	10-15 (Progression) Wiederholungen pro Übung	60 Sekunden	Basis: 4-6 Intensiv: 6-10