

2. Das Intervalltraining

Was ist Intervalltraining?

Das Intervalltraining ist eine spezielle und hochwirksame Form zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Wechsel aus anstrengenden intensiveren Phasen und weniger anstrengenden langsamen Phasen zeichnet sich durch eine gute Herzentwicklung aus. Zudem verbessert sich die Durchblutungssituation der Muskulatur und der Umgang von Abbauprodukten des intensiveren Stoffwechsels.

Ziel sollte es sein, nicht jedes Intervall maximal intensiv durchzuführen, sondern jedes Intervall in annähernd gleicher Zeit absolvieren zu können. Zum Beispiel 6x500m in 3 Minuten (+5 sek.).

