



# Beispiele für HIT-Einheiten\* (Schwimmen blau gekennzeichnet)

Version 1 vom 12.08.2020

| Belastungsart   | Sätze               |     |         | Intervalle <sup>1</sup> |     |                       |                           |       | Empfehlung:<br>Häufigkeit/<br>Disziplin <sup>3</sup> | Bemerkung   |
|---|---------------------|-----|---------|-------------------------|-----|-----------------------|---------------------------|-------|--|---|
|   | Wiederholung<br>von | bis | Pause   | Wiederholung<br>von     | bis | Dauer / Distanz       | Pause <sup>2</sup><br>von | bis   |  |   |
| <b>VO<sub>2</sub>max</b><br>(Bike: 106-120% IANS,<br>Run: 106-115% IANS ) | -                   | -   | -       | 2                       | 6   | 4 min                 | 3 min                     |       | häufig   | Meine Lieblingseinheit: 4x4 min                         |
|   | -                   | -   | -       | 2                       | 6   | 5 min                 | 3 min                     | 4 min | häufig   | Beispiel 5x5 min  |
|   | -                   | -   | -       | 2                       | 4   | 6-7 min               | 3 min                     | 5 min | selten   |   |
|   | -                   | -   | -       | 1                       | 2   | 8 min                 | 5 min                     |       | selten   |   |
|   | -                   | -   | -       | 2                       | 6   | 200-300m              | 3 min                     |       | ab und zu  | Gültig für Leistungen bei 400er Testzeit<br>von 5-8 min |
|   | -                   | -   | -       | 2                       | 6   | 400m                  | 3 min                     | 4 min | ab und zu  |   |
|   | -                   | -   | -       | 1                       | 4   | 500-600m (max. 8 min) | 3 min                     | 5 min | selten   |   |
| <b>Anaerob Intermetierend</b><br>(Bike: >120% IANS,<br>Run: > 115% IANS)  | 1                   | 3   | 3-10min | 6                       | 13  | 20-40s                | 10 s                      | 30s   | häufig   | Liebblings-Rad-Einheit: 1-3x8x20s (P: 10s)              |
|   | 1                   | 2   | 3-10min | 6                       | 10  | 1-2 min               | 40s                       | 2 min | ab und zu  |   |
|   | -                   | -   | -       | 3                       | 6   | 3 min                 | 1 min                     | 2 min | selten   |   |
|   | 1                   | 3   | 3-10min | 6                       | 13  | 25 m                  | 10 s                      | 20 s  | häufig   | Gültig für Leistungen bei 400er Testzeit<br>von 5-8 min |
|   | 1                   | 2   | 3-10min | 6                       | 13  | 50 m                  | 20 s                      | 35 s  | häufig   |   |
|   | 1                   | 2   | 3-10min | 4                       | 10  | 100 m                 | 20 s                      | 40 s  | häufig   |   |
|   | -                   | -   | -       | 3                       | 6   | 150-200 m             | 30 s                      | 90s   | ab und zu  |   |
| <b>Neuromuskulär (max. Leistung)</b>                                      | -                   | -   | -       | 2                       | 8   | 8-12 s                | 10 min                    |       | häufig   | Zum Einbau in LIT-Einheiten                             |
|   | -                   | -   | -       | 2                       | 8   | 12,5m                 | 35 s                      | 45 s  | häufig   | max. Frequenz statt sauber                              |

### Anmerkungen

\*: Diese Einheiten gelten nicht für Neueinsteiger im Ausdauersport. => Bei Beratungsbedarf wende Dich an markuswaldeck.com

1: Intervalle können untereinander kombiniert werden => z.B. Pyramiden, aufbauend, abbauend, ...usw.

2: Pause bedeutet locker weiter bewegen, bzw. kann die Intensität der Einheit auch über Pausenzeiten und Pausenintensitäten gesteuert werden.

3: Abhängig von Leistungsniveau, Disziplin und Wettkampfdistanzen

### Aufbau einer HIT Einheit (zur Orientierung)

1. Aufwärmen

a) Kreislauf hochfahren

b) kleine Technikübungen

c) Kurze Phosphatreize setzen (Beispiel: 3-5 Anläufe/ Antritte mit 20 Schritten bis anaerobe Leistung / Pause 40s bis 1min)

2. HIT-Programm ggf. mit kurzer Schwellenlast zum Abschluss => z.B. 2 km laufen

3. Abwärmen