

ATLETIKA

Intervalna metoda

Intervalni način vadbe je tisti, kjer se izmenjujeta vnaprej določena dolžina vadbe (intervali teka) in odmor (počitek ali manj intenzivna vadba). Intervalni trening pomeni nadgradnjo osnovni, neprekinjeni vadbi vzdržljivosti. Predstavlja višjo intenzivnost obremenitve. Zahtevnost je mogoče regulirati s sledečimi parametri: dolžina intervala, hitrost teka, število ponovitev, dolžina odmorov, karakter odmora (lahkoten tek, hoja ali mirovanje).

Kratkotrajni aerobni intervalni trening

Osnovni značilnosti sta ponavljanje razmeroma kratkih naporov ter poudarek na količini vadbe (intenzivnost je podrejena količini). Je primerno sredstvo za testiranje učencev (priprava za tek na 600 m).

NALOGA:

- določi si cilj teka na 600 m,
- na podlagi rezultata si izračunaj, koliko sekund potrebuješ za 100 m teka in koliko boš dejansko tekel vsakih 100 m pri vadbi,
- izvedi intervalni trening – 6 x 100 m z vmesnim odmorom, ki naj bo 100 m hoje (ne pozabi na ogrevanje – lahkoten tek, gimnastične vaje ...).

Primer

Cilj teka na 600 m je 162 sekund (162 pomeni 27 sekund vsakih 100 metrov). Izberemo hitrost, ki je za 100-metrške intervale višja za 2-3 sekunde (se pravi moj 100-metrški interval bo znašal 24 s). Vsakih 100 m bom pretekel v 24 s, vmes pa vsakič 100 m hodil.