



# Rollenprogramm zur Schnelligkeitsentwicklung!

Intensität	<ul style="list-style-type: none"><li>• Antritte= Beschleunigung von sechs bis zehn Sekunden von einer sehr niedrigen Trittfrequenz auf das Maximum</li><li>• Rest im lockeren Grundlagenbereich (GA1)</li></ul>
Ziel/ Trainingseffekt	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schnelligkeitstraining/Beschleunigungstraining (K1)</li><li>• Motorikentwicklung</li></ul>
Programm	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 min progressives Einfahren (60 – 75 % Hfmax)</li><li>• Hauptteil: 3 Serien á 6 x 10 sec maximaler Antritt, Start alle 60 sec, dazwischen lockeres Kurbeln, Serienpause= 15 min locker im GA1</li><li>• 10 min lockeres Cooldown</li></ul>

