



## **Profi Trainingstipps im Badminton ausgearbeitet von: Petra Overzier**

**mehrfache deutsche Meisterin**

### **Intervalltraining**

Für diese Trainingseinheit sucht Ihr euch am besten einen Sportplatz mit 400m Laufbahn. Solltet Ihr keinen in der Nähe haben, könnt Ihr auch eine Strecke im Wald, Feld etc. nehmen.  
Nach Möglichkeit eine Stoppuhr mit Timerfunktion mitnehmen.

Zunächst lauft Ihr Euch 10min ein.

Direkt im Anschluss, ohne Pause:

weitere 10min, diese lauft Ihr jeweils im Wechsel 20sec Tempo, 20sec langsam usw.

- die ersten 5 Spurts sollten etwa 80% schnell gelaufen werden, danach 100%

Es sind 15 Spurts, nach dem 15 braucht ihr nicht mehr langsam laufen sondern geht direkt über in eine 5minütige „Pause“, wobei Ihr bitte in eurem eigenen Tempo weiterlauft!!

**Wichtig:** nicht stehen bleiben oder hinsetzen!

Hiernach folgen direkt weitere 10min Intervalltraining.

Nun werden im Wechsel 40sec Tempo und 40sec langsam gelaufen. Nach dem 8 Spurt ist Schluss!  
Schaut hierbei, dass Ihr die 40sec langsames laufen nutzt, um wieder Kraft für den nächsten Spurt zu sammeln- also wirklich langsam laufen.

Teilt euch eure Kraft so ein, dass Ihr die 8 Spurts auch durchhaltet. Es sollte ein klarer Tempowechsel von langsam auf schnell zu sehen sein!

Danach folgt 10min auslaufen.

Nach dieser Laufeinheit solltet Ihr entweder in der Halle oder draußen noch **10x 20 Ecken Schattenbadminton** machen, um so wieder in die Badmintontypischen Laufwege zu kommen und die trainierte Ausdauer umzusetzen.

### **Erklärung Schattenbadminton**

Ihr simuliert einen Ballwechsel und lauft die verschiedenen Ecken ohne Ball ab. Macht aber immer eine richtige Schlag- und Laufbewegung, Ausfallschritt, Umsprung.

Es ist kein Problem Schattenbadminton außerhalb der Halle zu machen, hier stellt Ihr euch ein Badmintonfeld vor und lauft die einzelnen Ecken an.

**Diesen  
Trainingstipp  
präsentiert  
Ihnen**