



# Judo-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Breitensport  
 Silke Rühl  
 Breitensport@JVSH.de

## Trainer C Ausbildung Breiten- und Freizeitsport

**Thema: Einsatz von Musik mit ohne Geräte (2 UE)**

### Hochintensives Intervalltraining (HIT)

Zur Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme und anaerobe Leistungsfähigkeit.

**LITTLE** : 60" Belastung / 75" aktive Erholung x 12 Wiederholungen

**MAAT** : 10 x 200m Sprint mit 30" Pausen

**TABATA** : 20"Belastung/ 10" Pause x 8 Wiederholungen  
 Workout umfasst 8 Serien/Übungen

### Übungsbeispiele:

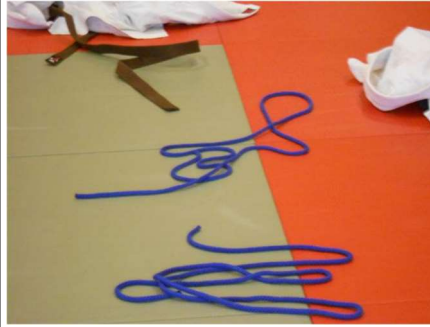
- 1) Fitnessboxen
- 2) mit Kleingeräten
- 3) mit Kurzhanteln
- 4) eigenes Körpergewicht
- 5) judospezifisch

## TABATA

Nr	Übung	Hilfsmittel	Bemerkungen
1	Ziehen 	Judojacke oder Zugseile Deuserband, Theraband	mit Partner

2 Seilspringen

Gürtel oder Seil



3 Basis Uchi komi



Judojacke Tandoku  
renshu  
Oder Zugseile

4 Greifen



Judojacke aufrollen  
Oder Tücher

5 Liegestütz



Gi-Päckchen



Oder Kettlebell

6 Kniebeugen



Gi-Päckchen  
Oder Medizinball

7 Rumpfbeugen mit  
Boxen



Pratzen oder  
Medizinball

mit Partner

8 Tandoku renshu



Judojacke