

INTERVALL PROBST TEST (AUCH INTERVALL CONCONI TEST)

Für Indoor Sportarten bewährt sich nachfolgende Aufstellung (Abb. 1) und für Outdoor Sportarten (Abb. 2) wird der Parcours auf einem Fussballfeld eingerichtet. Gleichzeitig können so 8 bis 14 Sportler getestet werden.

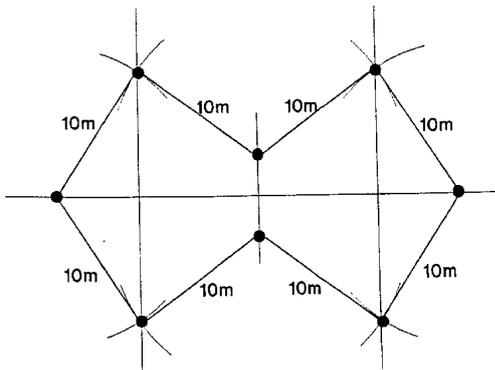


Abb. 1 (Ansicht von oben/Speziell Handball)

Der Parcours wird mittels 8 Markierungen aufgebaut. Die Laufdistanz zwischen den Markierungen beträgt 10 m. Die Laufstrecke pro Umgang beträgt lediglich 80 m, deshalb wird die Strecke 3,5 x pro Durchgang gelaufen d.h. 280 m. Nach der Pause von 30 Sek. wird in entgegengesetzter Richtung wieder gestartet.
(geringere Belastung der Gelenke)

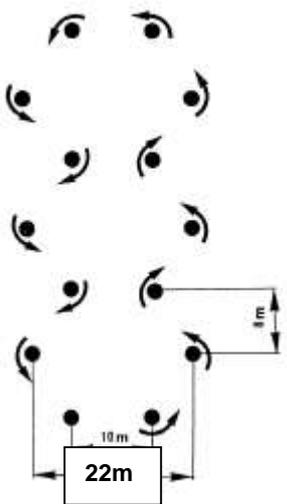
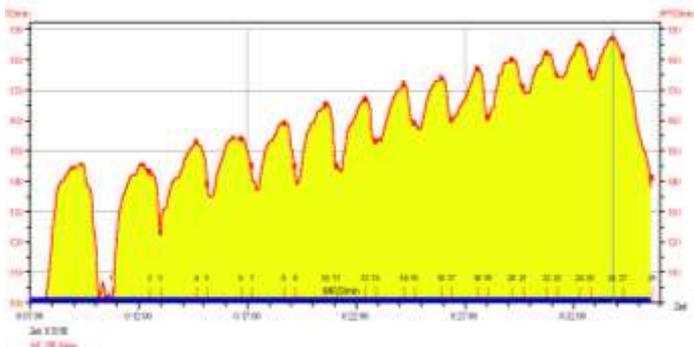


Abb. 2 (Ansicht von oben/ speziell Fussball)

Der Parcours wird mittels 14 Markierungen aufgebaut. Die Laufdistanz zwischen den Markierungen beträgt 10 m. Die Laufstrecke pro Umgang beträgt 140 m. Pro Belastungsstufe laufen die Spieler zweimal den Parcours, d.h. 280 m. Nach der Pause von 30 Sek. wird in entgegengesetzter Richtung wieder gestartet (dadurch wird die Belastung auf die Gelenke ausgeglichener).



Die Auswertung der Herz- Frequenz- Grafik zeigen auf, wie schnell sich der Athlet(in) in den kurzen Pausen erholen kann. Im anaeroben Bereich nimmt das Sauerstoffdefizit zu und die HF senkt sich nicht mehr im gleichen Umfang.