

RAHMENTRAININGSPLANUNG

EINFÜHRUNG

Die heutige Leistungsgesellschaft verlangt von den Sportlerinnen und Sportlern immer bessere Leistungen. Ob diese Tendenz positiv oder negativ zu werten ist, sei dahingestellt. Wenn man sich für den Leistungssport entscheidet, sollten die Voraussetzungen dafür günstig und das Training den neusten Erkenntnissen entsprechend aufgebaut sein. Neben dem physischen und psychischen Potential, der Gesundheit der SportlerInnen und den Umwelteinflüssen hat auch die Steuerung des Trainings eine grosse Bedeutung. Viele Talente sind dem Sport schon verloren gegangen, weil ihr Training nicht lang- und kurzfristig geplant und dementsprechend nicht optimal durchgeführt wurde. Viele AthletInnen haben bei wichtigen Wettkämpfen versagt, weil sie in den einzelnen Trainingsphasen ungeeignete Trainingsmassnahmen gewählt haben. Selbstvertrauen und Selbstsicherheit können nur über Erfolgserlebnisse und dafür massgebend eine geschickte Trainingssteuerung aufgebaut werden.

Die Rahmentrainingspläne sollen den TrainerInnen und AthletInnen den „roten Faden“ aufzeigen, nach dem sie ihr Training planen und gestalten können. Das Bestimmen der Trainingsschwerpunkte und die Auswahl der Trainingsmassnahmen basieren auf theoretischen Erkenntnissen, vor allem aber auf langjährigen praktischen Erfahrungen.

ALTERSBEREICHE

Die Rahmentrainingspläne sind für folgende Alters- und Leistungsbereiche gedacht (gemäss Trainingsstruktur SLV):

- Schüler/Schülerinnen: Vielseitiges Grundlagentraining (2-4 Std pro Woche)
- Jugend: Mehrkampftraining (Grundlagentraining für alle Schnellkraftdisziplinen, 4-6 Std pro Woche)
- Jugend A: Disziplingruppenttraining (6 - 8 Std pro Woche)
- JuniorInnen/Aktive: Disziplinentraining (über 8 Std pro Woche)

Das Grundlagentraining für die längeren Laufdisziplinen im Jugendalter ist ein vielseitiges Ausdauertraining (Laufen, Schwimmen, Biken, Skaten usw.)

Das Training der Schüler und Schülerinnen ist primär ein Training der koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Es muss langfristig abgesteckt, kurzfristig aber nicht detailliert geplant werden.

Der Leistungsaspekt erhält bei den Rahmenplanungen in den Bereichen Jugend B und Jugend A allmählich eine grössere Bedeutung.

Die Trainingsplanungen ab dem JuniorInnenalter sind für LeistungssportlerInnen gedacht.

INHALT DER RAHMENPLANUNGEN

Die Planung ist ein wichtiger Schritt bei der Steuerung des Trainings. Sie folgt nach den Steuerungsschritten Sportartanalyse, Standortbestimmung und Zielsetzungen und ist die Basis für die Durchführung des Trainings, das seinerseits kontrolliert, analysiert und der jeweiligen Situation angepasst werden muss.

In einer Planung müssen jene Trainingsmassnahmen detailliert festgehalten werden, die sich im Verlaufe einer Karriere oder während eines Trainingsjahres ändern. Es betrifft dies vor allem das Training der konditionell energetischen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, aber auch das Techniktraining.

Bei der Entwicklung der konditionell energetischen Fähigkeiten sind die Zielsetzungen: Förderung der physischen Leistungsfähigkeit und Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Bei der langfristigen Planung müssen die physische und psychische Entwicklung und Belastbarkeit der SportlerInnen, die sensiblen Phasen, das Höchstleistungsalter, Umwelteinflüsse usw. mitberücksichtigt werden. Bei der kurzfristigen Planung über ein Trainingsjahr geht es darum, die Leistungsfähigkeit unter Beachtung gesundheitlicher Aspekte, mit geeigneten Massnahmen auf einen oder mehrere Höhepunkte hin zu optimieren.

Auch das Techniktraining verändert sich im lang- und kurzfristigen Trainingsprozess, wenn auch nicht so deutlich wie das Training der konditionellen Fähigkeiten. Das Erwerben von Kernelementen einer Bewegung geschieht sowohl lang- als auch kurzfristig mit anderen Massnahmen als das Festigen oder Variieren ganzer Bewegungsabläufe.

Die Massnahmen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Beweglichkeit ändern sich im Verlaufe des langfristigen Trainingsprozesses aufgrund der unterschiedlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten der jungen im Vergleich zu den erwachsenen SportlerInnen. Weil sich die Trainingsmassnahmen im Verlaufe eines Jahres wenig ändern, muss nicht detailliert geplant werden.

In der Abbildung 1 sind die physischen Fähigkeiten aufgelistet und systematisch gegliedert. Die Darstellung zeigt auch ihre Bedeutung bei den einzelnen Disziplingruppen der Leichtathletik.

PHYSISCHE FÄHIGKEITEN (Sprint/Hürden)			BEISPIELE (Sprint/Hürden)
KRAFT	MAXIMALKRAFT	Intramuskuläre Koordination *Muskelquerschnitt	Reissen, Nackenstossen, Umsetzen (3 x 4 Wiederholungen) *Kniebeugen, Bankdrücken (4 x 10 Wiederholungen)
	SCHNELLKRAFT/REAKTIVKRAFT	Allgemeine Schnellkraft Allgemeine Laufkraft *Spezielle Laufkraft Allgemeine Sprungkraft	Reissen, Strecksprünge mit Hantel (3 x 5 – 10 Wiederholungen), Würfe Einbeinsprünge mit Zeitmessung (auch über Hürden) *Sprintläufe gegen Widerstand (Pneu, Gewichtsschlitzen) Froschhüpfen in die Weite oder über Hürden
SCHNELLIGKEIT	REAKTIONSSCHNELLIGKEIT	Akustische Reaktionsschnelligkeit Visuelle Reaktionsschnelligkeit Taktile Reaktionsschnelligkeit	Reaktionsübungen auf akustische Signale (Pfeif, Klatschen) Reaktionsübungen auf visuelle Signale (Staffel, Ballspiele) Reaktionsübungen auf taktile Signale (Staffel)
	AKTIONSSCHNELLIGKEIT	Azyklische Aktionsschnelligkeit (Start, Hürden) Zyklische Aktionsschnelligkeit (Lauf)	Sprungkrafttraining bergab, Wurferschulung mit leichteren Geräten Steigerungsläufe, Windsprints, *Zugläufe (Speedy), bergab laufen
AUSDAUER	ANAEROBE KRAFTAUSDAUER	Anaerobe Leistungsfähigkeit (Lauf, Sprung) *Anaerobe Kapazität (Lauf, Schnellkraft)	Kurze Hügelstarts (5x50 m) Zehnersprünge, Circuittraining (10-30 sec AZ) *Lange Hügeläufe (45-60 sec.), *Circuittraining (3 -60 sec AZ)
	ANAEROBE SCHNELLIGKEITSAUSDAUER	Anaerobe Kurzzeit-SA (-40 sec) *Anaerobe Mittelzeit-SA (ca 40 sec) *Anaerobe Langzeit-SA (40-80 sec)	Kurzstarts 2 x 5 x 30-80m mit 3-8 min Pause, 10-15 min SP *Wiederholungsläufe 3-8 x 150-300m mit 4-20 min Pause *Tempoläufe 3-6 x 300-600m mit 2-20 min Pause
	AEROBE AUSDAUER	Aerobe Kapazität	15-45 min gemüthlicher Dauerlauf (75 % aaS)
BEWEGLICHKEIT	GELENKIGKEIT	Passive Gelenkigkeit	Passives Stretchen (eher nach dem Training)
	DEHNFÄHIGKEIT	Aktive, passive Dehnfähigkeit	Schwung-, Zweckgymnastik (eher vor dem Training)
KOORDINATION	KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	Basisfähigkeiten	Orientieren, Differenzieren, Gleichgewicht, Reagieren, Rhythmisieren
	KOORDINATIVE FERTIGKEITEN	Bewegungstechnik	Technische Schulung in der Spezialdisziplin

* Diese Fähigkeiten/Uebungen sollen im Jugendalter noch nicht gezielt trainiert werden!

Abb. 1: Die konditionell energetischen, anatomischen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten und Beispiele aus der Leichtathletik-Disziplinengruppe Sprint/Hürden

ANWENDUNG DER RAHMENTRAININGSPLANUNG

Die Säulendiagramme bei den einzelnen Rahmenplanungen zeigen auf, wie gross der prozentuale zeitliche Aufwand für das Training der einzelnen Fähigkeiten sein soll. So bedeuten 10 % Ausdauertraining bei den Jugendlichen mit einer Trainingszeit von 8 Stunden pro Woche 48 min Arbeit im aeroben Bereich, bei einem Spitzenmehrkämpfer mit einem Trainingsaufwand von 20 Wochenstunden 2 Stunden Ausdauerarbeit. Die Trainingsplanung muss mit zunehmendem Alter immer detaillierter werden. Bei den SchülerInnen können alle Lauf-, Sprung- und Wurfkraftübungen unter dem Begriff Steigerung der Schnellkraft zusammengefasst werden. Bei den erwachsenen LeistungssportlerInnen soll beim Schnellkrafttraining unterteilt werden in allgemeines und spezielles Lauf-, Sprung- und Wurfkrafttraining. Beim allgemeinen Schnellkrafttraining besteht kein unmittelbarer Zusammenhang zur Wettkampfdisziplin. Mit der Bezeichnung „speziell“ wird dagegen immer die enge Beziehung zum Bewegungsablauf der Wettkampfdisziplin ausgedrückt. Ein spezielles Lauf-, Sprung- oder Wurfkrafttraining ist somit immer auch ein Training der Technik.

Die langfristige Entwicklung der prozentualen zeitlichen Anteile des Trainings der konditionell energetischen, anatomischen und koordinativen Fähigkeiten ist aus dem Vergleich der 4 Säulendiagramme (Schüler, Jugend B, Jugend A, Junioren/Aktive) ersichtlich. Jedes einzelne Säulendiagramm zeigt die kurzfristige Veränderung des Zeitaufwands von der Vorbereitungs- über die Vorwettkampf- zur Wettkampfperiode. Bei einer Doppelperiodisierung wird die Leistungsfähigkeit 2 mal hintereinander ähnlich aufgebaut, wobei die 2. Vorbereitungsperiode meistens kürzer und weniger allgemein ist als die erste.

Bei den erwachsenen und leistungsmässig fortgeschrittenen AthletInnen macht es Sinn, die einzelnen Perioden in kürzere Planungsabschnitte mit wechselnden Belastungen zu unterteilen (Siehe Trainerbulletin Nr. 26).

TRAININGSDURCHFÜHRUNG

Jedes Training soll mit Aufwärmen, anschliessender dynamischer Zweckgymnastik und speziellen Vorbereitungsübungen begonnen werden. In bezug auf die Reihenfolge der einzelnen Trainingsmassnahmen gelten folgende Regeln:

- Technik- und Koordinations- vor Konditionstraining
- Techniktraining: Lauf- vor Sprung- vor Wurfübungen
- Konditionstraining: Schnelligkeits- vor Schnellkraft- vor Maximalkraft- vor anaerobem Ausdauer- vor aerobem Ausdauertraining
- Beim Mehrkampftraining macht es Sinn, die Disziplinen in der Wettkampfreihenfolge zu trainieren

Jedes Training soll mit Auslaufen und Stretchingübungen abgeschlossen werden.

TRAININGSKONTROLLE UND -AUSWERTUNG

Die Wirkung des Trainings muss mit speziellen Kontrollverfahren überprüft werden. Dazu eignen sich bei den jüngeren SportlerInnen die Leichtathletiktests (siehe Leichtathletiktests SLV). Bei den älteren AthletInnen sind es Konditionstests zur Überprüfung des Niveaus der konditionellen Fähigkeiten, Trainingswettkämpfe zur Überprüfung der Leistungsfähigkeit in einer oder mehreren Disziplinen, Videoaufnahmen zur Qualifizierung der Bewegungstechnik und letztlich die Wettkämpfe, wo zusätzlich gewisse psychische Qualitäten überprüft werden können.

Das Training soll auch mit Hilfe eines detailliert geführten Trainingstagebuchs protokolliert und anschliessend ausgewertet werden. Im Schüler- und Jugendalter genügt es, wenn der Trainer oder die Trainerin ein Tagebuch für das Gruppentraining führt. Ab dem Juniorenalter ist dies die Aufgabe der AthletInnen. Gut geführte Trainingstagebücher ermöglichen, quantitative und qualitative Vergleiche zu anderen Trainingsphasen zu machen und daraus Folgerungen für das Training zu ziehen.

Die vorliegende Rahmentrainingsplanung ist auf die Bereiche Jugend A und JuniorInnen Aktive ausgerichtet. Die Planungen für die Bereiche SchülerInnen und Jugend B / Mädchen B können dem Planungsbulletin Mehrkampf oder dem J+S Handbuch entnommen werden.

LITERATUR

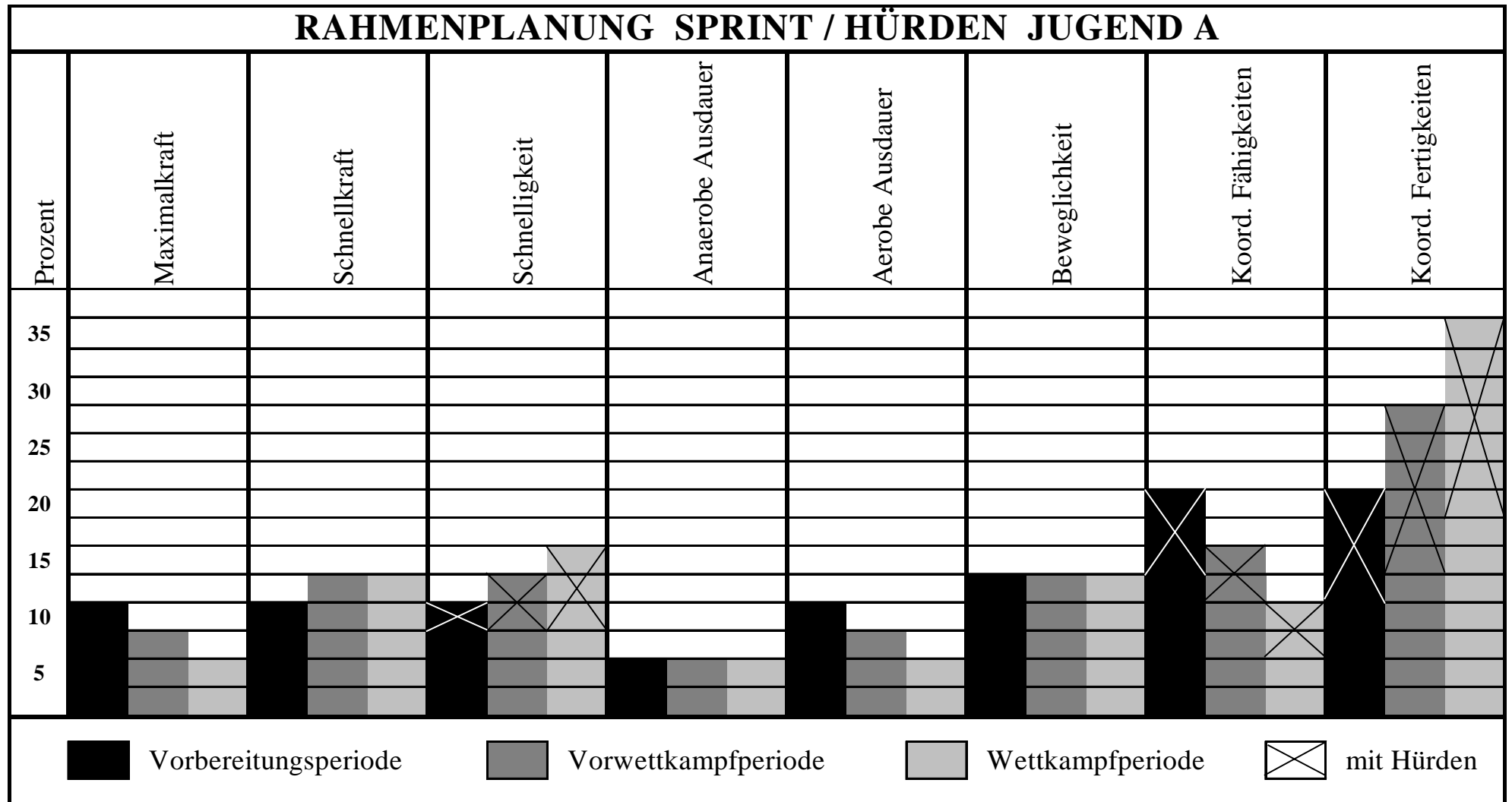
ESSM: Leiterhandbuch Leichtathletik, Magglingen 1998

GROSSER M., STARISCHKA S.: Das neue Konditionstraining, München 1998

HEGNER J., HOTZ A., KUNZ HR.: Erfolgreich trainieren, ASV Zürich 2000

JONATH U., KREMPEL R., HAAG E., MÜLLER H.: Leichtathletik 1, Laufen, Leichtathletik 2, Springen, Leichtathletik 3 Werfen und Mehrkampf, Reinbeck bei Hamburg, 1995

WEINECK J.: Optimales Training, Balingen 1997



RAHMENTRAININGSPLANUNG SPRINT/HÜRDEN JUGEND A

Grundsatz: Das Training im Jugend A Alter enthält Trainingsformen aus dem Jugend B Bereich (Spielformen) und typische Schulungsformen aus dem Erwachsenentraining.

FÄHIGKEITEN	TRAININGSMASSNAHMEN	WIDERSTAND	UMFANG	INTENSITÄT	BEMERKUNGEN
Kraft Maximalkraft	Kraftübungen an Geräten - Tau- und Stangenklettern (auch ohne Beineinsatz) - Klimmzüge (Reck) - Knickstütze (Barren) - Einrollen (Schrägbrett, Ringe, Reck, Sprossenwand) - Bauch- und Rückenmuskelübungen - Geräteturnen	Eigenes Körpergewicht	3-4x 3-4 x 10 3-4 x 10 3-4 x 10 3-4 x 10 20-30 min	mittel - hoch	- Wettkampfformen sind für dieses Alter günstig. - Kreistraining ist sinnvoll - Auch mit Anspringen - Vw und rw schwingen - Übungen dem Können anpassen - Ganzkörperübungen und gezielte Bauchmuskelübungen
	Kraftübungen mit Partner - Kniebeugen an Sprossenwand, Partner auf Schultern - Hüftstrecken und Kniebeugen aus Bauchlage auf Schwedenkasten - Knieheben im Stand an Sprossenwand - Oberkörper rw heben aus Oberschenkellage auf Kasten	Widerstand des Partners	2-3 x 10 2-3 x 10 2-3 x 10 2-3 x 10 2-3 x 10	mittel - hoch	- Barren, Ringe, Reck, Boden - Stationen oder Kreistraining - Beinstrecken bis Zehenstand, Festhalten an Sprossenwand - Partner leistet Widerstand an der Ferse, Knie hoch halten (Auflage bis Hüfte) - Partner leistet Widerstand am Fuss - Partner fixiert Unterschenkel, auch einbeinig möglich

	<ul style="list-style-type: none"> - Adduktoren-, Abduktorenübung im Sitzen - Rückenlage, Beine sw heben und senken - Liegestütze <p>Kraftübungen mit Kugelhanteln</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraftgymnastik für den Oberkörper <p>Kraftübungen mit der Scheibenhantel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lernen der Bewegungsabläufe Kniebeugen, Bankdrücken, Umsetzen, Reissen, Stossen 	<p>Auch mit Med Ball</p> <p>5 - 15 kg</p> <p>Leichte Gewichte (10-30kg)</p>	<p>2-3 x 10</p> <p>2-3 x 10</p> <p>2-3 x 10-20</p> <p>2-3 x 10</p> <p>2-3 x 10</p>	<p>mittel</p> <p>gering - mittel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partner arbeiten gleichzeitig entgegengesetzt - Scheibenwischer, Partner fixiert Ellbogen - Partner drückt auf Schultern - Kreis- oder Stationentraining - Bewegungen in allen möglichen Ebenen (Gewichte anpassen) - Kein eigentliches Maximalkrafttraining, korrekte Bewegungsausführung ist wichtig, kein Bestimmen der Maximalkraft
<p>Schnell-/Reaktivkraft</p> <p>Laufkraft</p> <p>Sprungkraft</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sprunglaufen auf den Fussballen - Hügeläufe, Hügel sprünge <ul style="list-style-type: none"> - Seilspringen - Weichmattensprünge in verschiedenen Varianten - Hohes und tiefes Froschhüpfen (in die Weite, Hürden, Treppe) - Einbeinsprünge (Treppe, 	<p>Eigenes Körpergewicht</p> <p>Eigenes Körpergewicht</p>	<p>3-5 x 20-30 m</p> <p>3-5 x 6-8 sec</p> <p>150-200 Sprünge in VP/VWP</p> <p>50-100 Sprünge in der WP</p>	<p>hoch</p> <p>mittel - hoch</p> <p>hoch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schnelle und weite Sprünge auch aus Startstellung - Training der Abstossphase (Knie- und Hüftstreckung) - Training der Wadenmuskeln - Training der Fuss und Unterschenkelmuskeln (barfuss) - Hauptwirkung auf die vordere Oberschenkelmuskulatur - Training der Sprungmuskula-

<u>Allg. Schnellkraft</u> <u>(Wurfkraft)</u>	Hürden) - Laufsprünge (in die Weite, über Hürden) - Kugel schocken vw, rw - Medizinballwerfen und –stossen in verschiedenen Varianten - Drehwürfe mit Schleuderball und Ringen - Würfe mit Kugeln und Bällen	2-5 kg 1-3 kg 1-2 kg 0.5-1 kg	50-100 Würfe in der VP/VWP 20-40 Würfe in der WP		tur und der Koordination - Spezielles Sprungkrafttraining auf der harten Unterlage - Schnellkraft- und Koordinationstraining - Rumpfmuskulatur wird mittrainiert - Beim Werfen auf die korrekte Beinarbeit achten
Schnelligkeit Reaktions-schnelligkeit Aktions-schnelligkeit	- Reaktionsübungen als Spielformen - Staffetten - Startübungen aus verschiedenen Ausgangslagen, auch über 1-3 Hürden - Lauf ABC, Hürden-ABC - Ins und Outs (bis max. 100m) - Steigerungsläufe 30-60m, auch mit zunehmenden Hürdenabständen - Abläufe aus Hoch- und Tiefstart 20-50m, auch über Hürden - Staffetten, Staffeltraining	eigenes Körpergewicht Eigenes Körpergewicht	5-10 min 5-10 min 5-10 x je 3-5 x 3-5 x 3- 5x 3-5 x 4-6 x	sehr hoch – max. mittel - hoch sehr hoch-max. (90-98% der angestrebten Zielgeschwindigkeit!) Pausenregel:	- Partnerübungen mit Einsatz verschiedener Hilfsmittel - Mit Reaktionsaufgaben - Akustische, visuelle, taktile Signale 1. Hürde 1-3 Fuss verkürzt - Voraussetzung für Sprint - 2-5 Abschnitte von 10–20m 30 - 60 m, Temposteigerung bis Maximum, Hürdenabstände z.B. 7m/7,5m/8m Training der Start- und Beschleunigungsphase

	<ul style="list-style-type: none"> - Bergab-, Speedyläufe 30-60m - Hürdenläufe über 3-8 Hürden mit verkürzten Abständen - Sprungübungen mit Zeitmessung, auch aus dem Startblock 		<ul style="list-style-type: none"> 3-5 x 3-5 x 6-10 x 3-5 x 	1min pro 10m!	<ul style="list-style-type: none"> - Ideales Sprinttraining für diese Alterskategorie - Bringt Abwechslung in den Trainingsbetrieb - Je nach Zielsetzung 1 Fuss – 10 Fuss verkürzte Abstände - 20 - 30 m, Messung von Zeit und Anzahl Sprünge
Aerobe Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Einlaufen, Auslaufen - Dauerlauf im Gelände - Fahrtspiel im Gelände - Biken, Skaten, Schwimmen, Orientierungslaufen, Langlaufen - Laufspiele wie Fussball, Handball, Basketball, Schlagball, Schnitzeljagd - Wettkampfformen 	Eigenes Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none"> Je 5–12 min 15-45 min 20-30 min 30-90 min 15-45 min 3-12 min 	<ul style="list-style-type: none"> locker locker mittel locker - mittel mittel - hoch hoch 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagenausdauertraining - Laufrhythmus nach Gefühl ändern (Gruppentraining) - Förderung der Grundlagenausdauer und der Koordination - Gleichzeitige Förderung der Koordination, der Schnelligkeit und der Ausdauer - Staffetten, Handicapläufe
Anaerobe Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Lauf-, Sprung-, Wurf- und Rumpfübungen - Hügelläufe - Sprintläufe 	Eigenes Körpergewicht + Zusatzbelastung	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 x 10 Übungen à 10-30 sec 4-6 x 5-15 sec 1-2 x (5 x 60m) 	<ul style="list-style-type: none"> mittel - hoch mittel - hoch mittel – hoch Pause 4-6 min 	<ul style="list-style-type: none"> - Kreistraining mit niveauangepassten Übungen für den ganzen Körper - Nur in der Vorbereitungsperiode - In der Vorbereitungs- und Vorwettkampfperiode

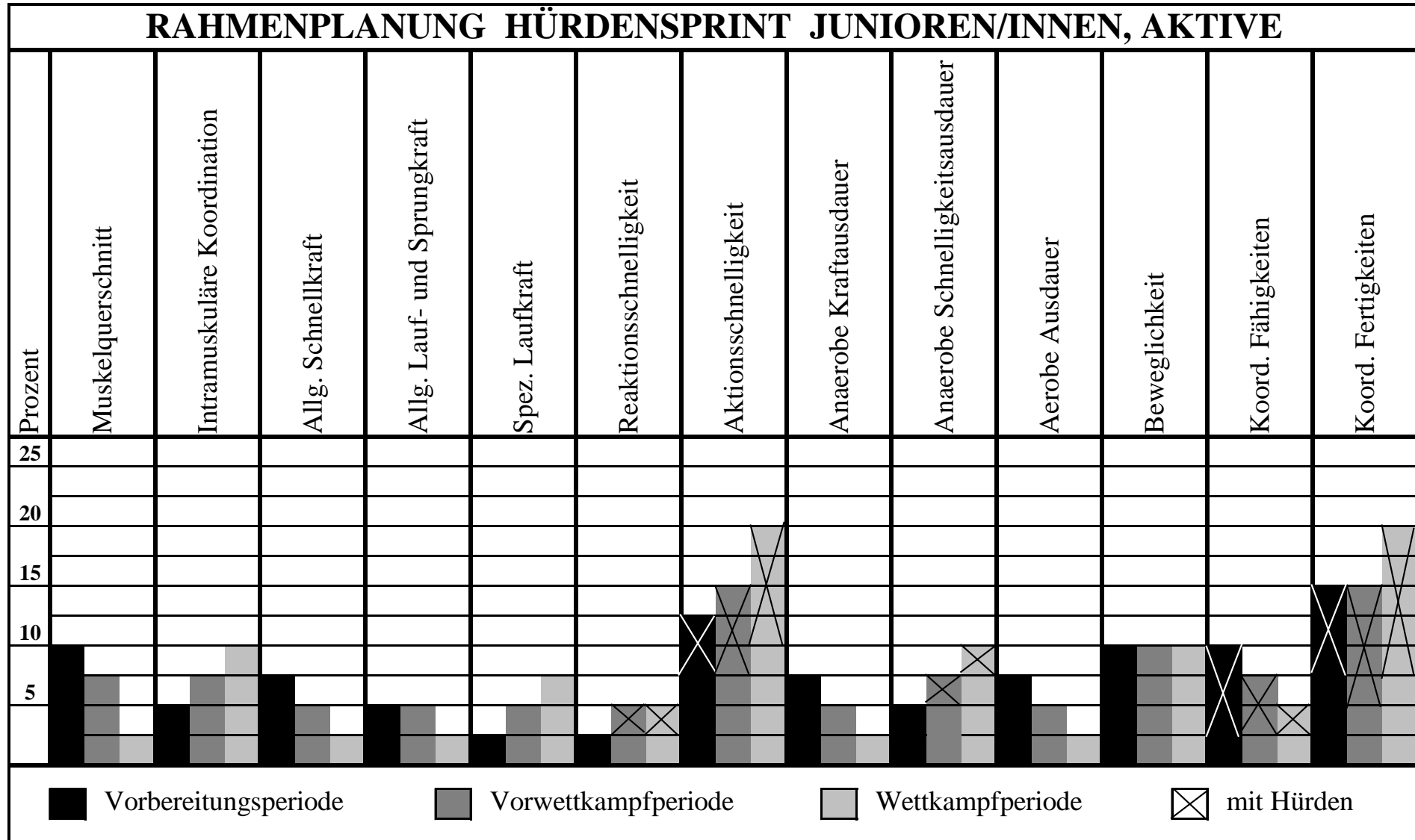
Beweglichkeit	- Schwunggymnastik, Zweckgymnastik, Stretching		10 - 15 min	gering	- Schwung und Zweckgymnastik beim Einlaufen, Stretching beim Auslaufen
----------------------	---	--	-------------	--------	---

Koordinative Fähigkeiten

Das Training der Koordinativen Fähigkeiten wird im Jugend A Alter zugunsten des Trainings der Konditionellen Fähigkeiten etwas reduziert. Da die Jugendlichen aber nach wie vor gute Lernfähigkeiten haben, bleibt es ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Bei der Auswahl der Übungen soll auf die, gegenüber dem Jugend B Alter etwas veränderten Bedürfnisse der älteren Jugendlichen eingegangen werden. Es sind vor allem Übungen geeignet, die einen positiven Einfluss auf die Bewegungsabläufe beim Sprint- und Hürdenlauf haben. Ideal sind beispielsweise das Training der Sportarten Unihockey oder Fussball und kurze Hindernis- oder Zwangsläufe mit Markierungen oder Matten.

Koordinative Fertigkeiten (Technik)

Das Techniktraining bleibt ein zentraler Bestandteil des Leichtathletiktrainings. Im Alter von 16/17 Jahren geht es darum, die im Jugend B Alter erworbenen Bewegungsfertigkeiten zu verfeinern, zu festigen und auch zu variieren. Variieren bedeutet in der Leichtathletik beispielsweise bergauf, bergab laufen, über unterschiedlich hohe Hürden laufen oder mit unterschiedlichen Anlaufängen springen. Beim Variieren sollen die Kernelemente der Zielbewegungen nicht verändert werden. Das heisst für das Sprinten und Hürdenlaufen: kurze Kontaktzeiten auf den Fussballen und hohe Bewegungsfrequenzen von Armen und Beinen, sowie aktives und schnelles Ueberqueren von (dem jeweiligen Können angepassten) Hürden. Das Techniktraining kann noch Spielformen aus dem Jugend B Alter enthalten. Es können aber auch schon Schulungsformen aus dem Erwachsenentraining eingesetzt werden. Während in der Vorbereitungsperiode Teilelemente geschult werden können, muss in der Wettkampfperiode immer mehr ganzheitlich und wettkampfnah trainiert werden.



RAHMENTRAININGSPLANUNG SPRINT / HÜRDEN JUNIOREN/INNEN, AKTIVE

Das Training der HürdensprinterInnen unterscheidet sich nur wenig von jenem der SprinterInnen. Die wichtigste leistungsbestimmenden Komponenten sind die Schnelligkeit und für die HürdensprinterInnen die Hürdentechnik.

FÄHIGKEITEN	TRAININGSMASSNAHMEN	WIDERSTAND	UMFANG	INTENSITÄT	BEMERKUNGEN
Maximalkraft Muskelquerschnitt	<ul style="list-style-type: none"> - Tiefe - halbe Kniebeugen - Einbeinkniebeugen - Bankdrücken g/s - Bankziehen - Übungen an den Kraftmaschinen (Kniebeugen, Hüftstrecken, Adduktorenübung, Bauchmuskelübung, Butterfly, Pullover) 	75-85 % in der VP	3-6 x 8-10	mittel - hoch	<ul style="list-style-type: none"> - Kreistraining, 2 Übungen im Wechsel, oder Einzelübungen serienweise möglich - Muskulöse und/oder wenig explosive AthletInnen sollen das Querschnittstraining zu gunsten des intramuskulären Koordinationstrainings zurückstellen.
Intramuskuläre Koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Umsetzen - Reißen / Anreißen - Nackenstossen - 1/2 und 1/4 Kniebeugen - Hüpfen mit Gewicht (leicht) - Bankdrücken g/s - Hamstringsübung - Hüftbeuge-, Bauchmuskelübung 	70-90 % in der VP/VWP 80-100 % in der WP	2-5 x 4-6 2-4 x 1-4	hoch sehr hoch	<ul style="list-style-type: none"> - Kreistraining erspart Zeit (5-6 Übungen) - Auch supramaximales exzentrisches Krafttraining oder Schnell-/Reaktivkrafttraining mit mittleren Gewichten sinnvoll - Längere Pausen als beim Querschnittstraining

Schnell-/ Reaktivkraft Allgemeine Schnellkraft	<ul style="list-style-type: none"> - Reißen, Nackenstossen, Bankdrücken, Strecksprünge mit Hantel, Liegestütz-springen 	40-60 % Eigenes Körpergewicht	2-4 x 5-10 VWP/WP	hoch-sehr hoch	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinativ anspruchsvolle Übungen zur Steigerung der Schnell- und Explosivkraft
Allgemeine Laufkraft	<ul style="list-style-type: none"> - Sprunglaufen auf den Fussballen - Einbeinsprunglaufen auf den Fussballen (Zeitmessung) - Schnelles Froschhüpfen - Knieheben/Nachziehbeinbewegung mit Gewichtsmanschetten 	Eigenes Körpergewicht 1-2 kg	15-20 x in der VP/VWP 5-10 x in der WP	Hoch	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktivkrafttraining für die Waden- und Hüftmuskulatur - Die schnelle Bewegungsausführung belastet die Hüftbeugemuskulatur extrem (anschliessend dehnen)
Spezielle Laufkraft	<ul style="list-style-type: none"> - Kurze Hügelsprints - Laufen gegen Widerstand (Partner, Pneu, Schlitten, Bremsschirm) - Laufen gegen den Wind - Treppenläufe, auch auf Zeit 	Eigenes Körpergewicht max. 10% des KG, in der WP max. 5% des KG	5-10 x in der VP/VWP/WP abnehmende Belastungsdauer (10-5 sec)	hoch-sehr hoch	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktivkrafttraining für die am Laufen beteiligte Muskulatur - Übungen für die Verbesserung der Beinstreckung (Start, Beschleunigung)
Allgemeine Sprungkraft	<ul style="list-style-type: none"> - Hohe Froschhüpfe (Hürden, Mattenbahn, Treppe) - Kastensprünge (Plyometrische Sprünge) - Einbeinsprünge (Hürden, Treppe, Kasten) 	Eigenes Körpergewicht, beidbeinige Sprünge auch mit Gewichtsweste (10% des KG)	200-300 Sprünge in der VP/VWP 50-100 Sprünge in der WP	hoch-sehr hoch	<ul style="list-style-type: none"> - Auch auf weicher Unterlage sinnvoll (VP barfuss), harte Unterlage VWP/WP) - Ziel: Totale Beinstreckung - Plyometrische Sprünge langfristig aufbauen)

Spezielle Sprungkraft	<ul style="list-style-type: none"> - Laufsprünge in die Weite - Einbeinsprünge in die Weite - Laufsprünge über Hürden (1er, 3er, 5er Rhythmus) 	Eigenes Körpergewicht	100-200 Sprünge in der VP/VWP 50-100 Sprünge in der WP	sehr hoch	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktivkrafttraining für die am Sprung beteiligte Muskulatur - Gleichzeitige Konditions- und Koordinationsschulung
Schnelligkeit Reaktions-schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - spielerische Reaktionsübungen mit unterschiedlichen Signalen - Startübungen mit akkustischen Signalen aus verschiedenen Ausgangsstellungen, auch über 1-2 Hürden 	leichte Geräte, eigenes Körpergewicht	10-15 min 5-10 x	hoch	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsübungen sind auch Konzentrationsübungen - Das Konzentrationsvermögen kann mehr verbessert werden als die Reaktionsschnelligkeit
Zyklische Aktionsschnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Läufe über kleine Hindernisse - Steigerungsläufe bis zum Geschwindigkeitsmaximum - Abläufe aus Hoch- und Tiefstart, 20-50m, auch über 3-5 Hürden - Frequenz-, Rhythmusläufe, 20-50m, auch über stark verkürzte Hürden - Bergabläufe - Zugläufe mit Zugmaschine 	Eigenes Körpergewicht	3-5 x 3-5 x 3-5 x 3-5 x 3-5 x in der WP 3-5 x in der WP	sehr hoch-max. (95-98% der angestrebten Zielgeschwindigkeit!) Pausenregel: 1min pro 10m!	<ul style="list-style-type: none"> - Zwang zu schnellem und hohem Knieheben - Lernen locker schnell zu laufen (mit u. ohne Hürden) Mit hoher Schrittfrequenz weglaufen - Steigerung der Schrittfrequenz - Schnelligkeitstraining für die am schnellen Knieheben beteiligte Muskulatur - Spielerisches, attraktives

	oder Speedy - Staffeltraining				Schnelligkeitstraining
Azyklische Aktionsschnelligkeit	- Sprungübungen mit Zeitmessung, z.B. an der Treppe, über 5 Hürden - Medizinbälle stossen, werfen, schocken	Eigenes Körpergewicht Leichte Geräte	5-10 x in VP/VWP 3-5 x in der WP 10-15 Würfe in der WP	hoch-sehr hoch	- z.B. Laufsprünge über 30 m (Anzahl x Zeit)
Anaerobe Kraftausdauer Alaktische Leistungs- fähigkeit	- Lauf-, Sprung-, Rumpfkraftausdauer	Eigenes Körpergewicht + Zusatzbelastung en	20-30 x 10-15 sec in VP 6-8 x 8-10 sec in VWP/WP	hoch	- Vielseitiges Kreistraining für den ganzen Körper - Die Laktatproduktion soll gering bleiben
Laktische Kapazität (wichtig für 400m)	- Lauf-, Sprung-, Rumpfkraftausdauer	Eigenes Körpergewicht + Zusatzbelastung en	10-20 x 30-45 sec in VP 6-8 x 30-45 sec in VWP	hoch	- Kreistraining zur Förderung der Laktattoleranz - Basistraining für die Tempoläufe
Anaerobe Schnelligkeits- ausdauer Alaktische Leistungs- fähigkeit	- Serienläufe, auch über tiefere Hürden	Eigenes Körpergewicht	3-5 x 60-80 m	hoch (mind. 90% der angestrebten Zielgeschwin- digkeit)	- Förderung der Schnelligkeit, der Laufkoordination und der alakt. Schnelligkeits- ausdauer - vollständige Pausen, ca. 1 min. pro 10m

Laktische Kapazität	<ul style="list-style-type: none"> - Wettkämpfe (auch für Sprinter und Hürdensprinter) - Tempoläufe für Sprinter - Tempoläufe für Langsprinter - Hürdensprints - Langhürdenläufe 	Eigenes Körpergewicht	1x 150 - 500m 1x 200-300mHü 4-6 x 80-200m 4-6 x 150-300m 3-5x 10-12 Hü 3-5x 5.-7.Hü	Sehr hoch-max. mind. 90% der angestrebten Zielgeschwindigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung der Laktattoleranz und der Laufkoordination - vollständige Pausen, ca. 1 min. pro 10m
Aerobe Ausdauer					
Aerobe Kapazität	<ul style="list-style-type: none"> - Dauerlauf im Gelände - Fahrtspiel im Gelände - Extensives Intervalltraining 	Eigenes Körpergewicht	30-45 min 20-30 min 5-8 x 1-3 min	locker mittel mittel	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagenausdauertraining (unterhalb der Schwelle) - Kurze Pausen (30 - 60 sec) (bis ca 20% über der Schwelle)
Aerobe Leistungsfähigkeit (nur für 400 m)	<ul style="list-style-type: none"> - Intensiver Dauerlauf - Intensives Fahrtspiel - Intensives Intervalltraining 	Eigenes Körpergewicht	15-30 min 10-20 min 5-8 x 1-3 min	mittel - hoch	<ul style="list-style-type: none"> - Training im Wald (VP) und auf der Bahn (VWP/WP) - 2 - 4 min Pausen
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Schwunggymnastik, Zweckgymnastik, Stretching 		15-20 min	gering	<ul style="list-style-type: none"> - Schwung und Zweckgymnastik beim Einlaufen, Stretching beim Auslaufen

Koordinative Fähigkeiten

Das Training anderer Sportarten fördert und konsolidiert die Koordinativen Fähigkeiten. Es sind vor allem Sportarten sinnvoll, die einen Bezug zu den Bewegungsabläufen beim Sprinten und Hürdenlaufen haben (z.B. Laufspiele, bei denen Körperhaltung, Beinstreckung, Rhythmus usw. ähnlich sind) Andererseits sollen Sportarten, bei denen die Körperhaltung oder der Krafteinsatz gegenüber jenen im Sprint-/Hürdenlauf extrem unterschiedlich sind gemieden werden (z.B. Rudern, Fahrradfahren usw.)

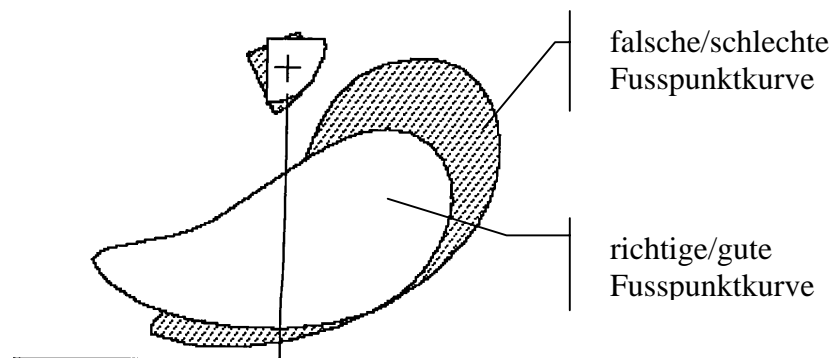
TRAINING DER KOORDINATIVEN FERTIGKEITEN (TECHNIKTRAINING) IM SPRINT		
Trainingsmassnahmen	Zielsetzungen	Methodische Hinweise und Bemerkungen
<ul style="list-style-type: none"> - Lauf ABC - Übersteigeübungen: Fussgelenk, Wade, Knie - Kniehebeläufe mit Vorgreifen der Unterschenkel und aktivem Aufsetzen - - Schnelles Anfersen - Scherlaufen - - Kombinationsformen - - ABC Übungen mit Übergang in den Lauf - Ins und Outs - - Sub- und supramaximale Koordinationsläufe - - Einbeinsprunglaufen auf den Fussballen 	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinationsschulung - Hohes Laufen, hohes Knieheben - Schneller, hoher und aktiver Schwungbeineinsatz - - Koordination Knie- und Hüftbeugen - Aktives Zurückziehen und Aufsetzen des Schwungbeines - Koordinationsschulung - - Direktes Umsetzen der geschulten Bewegung beim schnellen Laufen - Training der Schnelligkeitserhaltung - - Bewegungskoordination auf höchstem Schnelligkeitsniveau - Spezielle Kondition und Koordination Hüftbeugung-Beinstreckung 	<ul style="list-style-type: none"> - Korrekte Bewegungsausführung ist wichtig - Hindernishöhen dem Können anpassen - Hoch laufen, Hüfte strecken, In der VP auf hohes Knieheben, in der WP auf Frequenz achten - Gleichzeitiges Anfersen und leichtes Knieheben - Fussaufsetzen auf dem Fussballen unter dem Körper - Beispiele: Vom Anfersen ins Knieheben, links Scherlaufen rechts Knieheben usw. - Konzentration auf Bewegungselemente auch beim schnellen Laufen beibehalten - Tempowechsel ermöglichen lockeres Laufen auf höchstem Schnelligkeitsniveau - Abwechslung verhindert Geschwindigkeitsbarriere - Einbeinsprunglaufen auch mit Zeitmessung (z.B. 25 m ohne Kommando)

TRAINING DER KOORDINATIVEN FERTIGKEITEN (TECHNIKTRAINING) IM HÜRDENLAUF

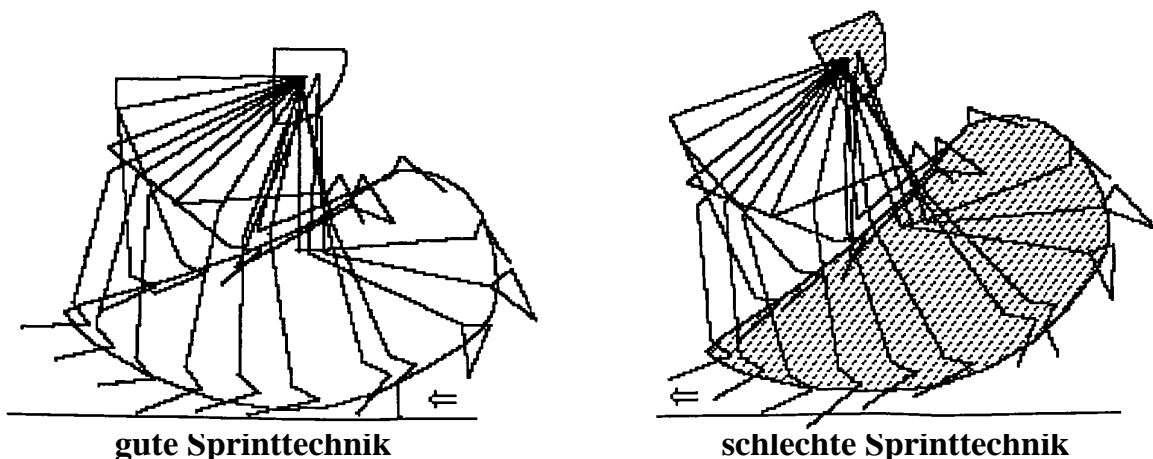
<ul style="list-style-type: none"> - Hürden ABC (Hürdenhüpfen, Imitationsübungen gegen die Wand, usw) - Überlaufen der Hürden auf der Seite im 1er Rhythmus mit dem Nachziehbein - Überlaufen der Hürden auf der Seite im 3er Rhythmus mit dem Schwungbein - Überlaufen der Hürden in der Mitte im 3er und 5er Rhythmus, auch mit steigenden Abständen - Überlaufen der Hürden in der Mitte im 5er Rhythmus, mit kurzen (Frequenz!) oder langen (Geschwindigkeit!) Abständen. - Kombinationen von 3er, 5er, 7er Rhythmen (auf und/oder absteigend) mit angepassten Abständen 	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftbeweglichkeit, Laufkoordination, Laufrhythmus - Schneller und hoher Einsatz des Schwung- und Nachziehbeines - Schneller und greifender Einsatz des Schwungbeines - Schnelle und flache Hürdenüberquerung, schnelles Wegsprinten nach den Hürden, im 5er mit höherer Geschwindigkeit möglich! 	<ul style="list-style-type: none"> - Variieren der Hürdenhöhen und -abstände, in der VP mit beiden Beinen laufen - Hürdenabstände 3.5-4.5 m (auch mit Zeitmessung über 5 Hürden) - Hürdenabstände 5-7m - Hürdenhöhen und Abstände variieren, stark verkürzte Abstände von 5-7m fördern die hohe Bewegungsfrequenz, längere Abstände die Laufgeschwindigkeit). Im Training sollte nie über die Wettkampf-abstände gelaufen werden (immer 1-3 Fuss verkürzt)!
--	---	---

DIE TECHNIK DES SPRINTENS

Die richtige Sprinttechnik lässt sich sehr gut anhand der Fusspunktkurve darstellen. Gute SprinterInnen laufen mit aufrechtem Becken, können dadurch die Knie hoch führen, weit vorgreifen und aktiv rückwärtsziehend den Fuss aufsetzen. Die Vorwärtsbewegung erfolgt mehrheitlich durch die hintere Oberschenkel- und Gesässmuskulatur (Zugbewegung). Das Standbein wird nicht ganz durchgestreckt, sodass es anschliessend schnell angezogen und frühzeitig wieder vor den Körper gebracht werden kann.



Schlechte Sprinter laufen häufig mit vorwärts gekipptem Becken (Hohlkreuzstellung). Sie können dadurch ihre Knie nicht hoch führen, nur wenig vorgreifen und sind nicht in der Lage den Fuss aktiv aufzusetzen. Die Vorwärtsbewegung resultiert weniger aus der Hüft- als aus der die Kniestreckung (Stoss- nicht Zugbewegung). Das Standbein wird voll durchgestreckt, anschliessend extrem hoch geführt und kann dadurch nicht mehr rechtzeitig vor den Körper zum nächsten Schritt geführt werden.

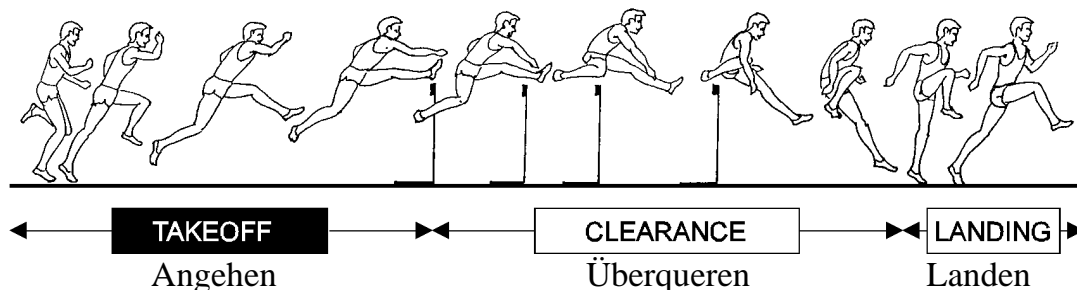


Bei einer optimalen Fussbewegung wird die Fussspitze beim Vorgreifen hochgezogen, die Wadenmuskulatur vorgespannt, der Fuss auf dem Fussballen aktiv aufgesetzt und anschliessend energisch durchgestreckt.

Die Vorwärtsbewegung kann durch intensives Mitschwingen der Arme unterstützt werden. Beim Rückwärtsschwingen ist der Ellbogenwinkel grösser als beim Vorwärtsschwingen

DIE TECHNIK DES HÜRDENLAUFENS

Die Hürdentechnik lässt sich im wesentlichen in drei Phasen aufteilen:



- Angehen:** letzter schneller Schritt vor der Hürde, aktives in die Hürde Hineinlaufen, kurzer explosiver Abruck, Angehen der Hürde mit Schulter und Schwungbeinknie, passives auspendeln des Unterschenkels, Gegenarm zum Schwungbein
- Überqueren:** aktiver, rascher Einsatz des Nachziehbeines, aktives unter den Körper ziehen des (gestreckten) Schwungbeines, Arme nahe am Körper
- Landung:** aktive Landung auf dem gestreckten Schwungbein (Fussballen!), schnelles und hohes nachvornebringen des Nachziehbeines in die Laufrichtung, aktive Armarbeit und aktiver schneller Schritt zum weitersprinten nach der Hürde

Methodische Hinweise

Die Hürdenhöhen und Hürdenabstände sollen stets so gewählt werden, dass die angestrebte Bewegungsqualität möglich wird. Die stete Variation dieser beider Größen, abhängig von Trainingsphase und Formstand, unterstützt eine optimale Adaptation der Technik!

Grundsätze für das Techniktraining:

- im Training nie Wettkampfabstände laufen, stets mind. 1 Fuss (auch Start)
- verkürzen!
- Sehr kurze Abstände fördern die Bewegungsfrequenz, längere Abstände (im 5er-Rhythmus z.B. 11.50-12.50m) fördern die Lauf- und Überquerungsgeschwindigkeit
- Techniktraining nur in erholtem Zustand und nur solange, wie noch technisch sauber gelaufen werden kann (im Langhürdenlauf auch unter Ermüdung sinnvoll!)
- Techniktraining am Anfang der Trainingseinheit und nicht mit intensivem Kraft oder Sprungkrafttraining kombinieren

KONKRETE TRAININGSPLANUNG

Die folgende Graphik zeigt schematisch ein Beispiel einer dreigipfligen Trainingsplanung für LeistungssportlerInnen. In diesem Schema sind enthalten:

- Monate und Wochen im Jahresablauf
- Aufteilung der einzelnen Perioden in Vorbereitungs- (VP), Vorwettkampf- (VWP) und Wettkampfperiode (WP)
- Wettkämpfe und ihre Bedeutung (Kategorie 1 = Hauptwettkämpfe, Kategorie 2 = Vorbereitungswettkämpfe, Kategorie 3 = Aufbauwettkämpfe)
- Anzahl Trainingseinheiten pro Woche
- Belastungsstruktur, wobei darunter die Gesamtbelastung resultierend aus Umfang und Intensität verstanden wird. Die eingezeichnete Kurve gibt die Intensität in Form der angestrebten Laufgeschwindigkeit wieder. Trainingslagerwochen sind Beispiele für Wochen mit sehr hohen Belastungen. In den Vorbereitungsperioden nimmt die Gesamtbelastung von Woche zu Woche zu, in den Wettkampfperioden, gegen die wichtigen Wettkämpfe hin, tendenziell ab.
- Erholungswochen, wobei Umfang und Intensität stark reduziert werden.
- Trainingsmassnahmen: Die konkreten Trainingsmassnahmen können der Rahmenplanung und den Wochenplänen entnommen werden. Die Darstellung gibt Auskunft über die Gewichtung des Trainings bezogen auf die einzelnen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Je dunkler die Schraffierung, desto wichtiger das entsprechende Training). Einige Trainingsgrundsätze seien hier speziell erwähnt:
 - Das allgemeine Training, mit Schwerpunkt in den Vorbereitungsperioden ist in der VP 1 wichtiger als in den VP 2 und 3.
 - Die Schnelligkeit/Schnellkraft/Reaktivkraft sind die wichtigsten konditionellen Fähigkeiten der SprinterInnen und HürdenläuferInnen. Sie dürfen nicht durch zu extreme Massnahmen (Querschnittstraining, aerobes und anaerobes Ausdauertraining) negativ beeinflusst werden.
 - Das Konditionstraining ist so zu gestalten, dass dadurch die Bewegungsfertigkeiten gefördert und nicht gehemmt werden (technikorientiert trainieren).
 - Je näher die wichtigen Wettkämpfe rücken, desto disziplinspezifischer muss das Training werden. Dabei wird vor allem der Trainingsumfang zu Gunsten der Qualität deutlich reduziert (Leichte Reduktion der Trainingszeit und längere Pausen zwischen den einzelnen Übungen).
 - Ein wichtiger Wettkampf muss gezielt vorbereitet werden. In der Woche vorher soll nur noch wenig trainiert werden. Dadurch können die Leistungsfähigkeit optimiert und die Gesundheit, als zentrale Voraussetzung dafür, gefördert werden.

Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Sprint/Hürdensprint (Niveau Nachwuchs/Aktive national)											Saison 2006																																									
Monate	Okt.				November				Dezember				Januar				Februar				März				April				Mai				Juni				Juli				August				September							
Wochen	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Zielsetzung	Belastungsverträglichkeit aufbauen, Technikgrundlagen schaffen.								Intensitätsverträglichkeit entwickeln.				Leistung darstellen, Schnelligkeit testen, Tech. überprüfen!				Regeneration				Spezielle Fähigkeiten entwickeln.				Leistung aufbauen und in Vorbereitungswettkämpfen darstellen				Spitzenleistung vorbereiten!				Regeneration				Spitzenleistung darstellen, Bestleistung zum Saisonhöhepunkt anstreben!				Regeneration											
Trainingsphase	VP 1								VWP H				WP H				RP				VP 2				VWP 1				WP 1				RP				WP 2				ÜP											
Wettkampfphase													Halle												Freiluft 1. Saisonhälfte								Freiluft 2. Saisonhälfte																			
Qualifikationsphase																																																				
Wettkampfkategorie																																																				
Wettkämpfe 1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)													Hallen-Meeting LAC Hallen-Meeting GGB SM Nachw.-Halle Halle-SM								Ostern				Hürden-Cup? Auffahrt/Kant.M. Bern Nachw.-Pfungsten Lugano/Genève/Luzern Europa-Cup/LK U20/23 SVM Meeting?/Mannheim								Lausanne/Méilen Swiss-Meeting Bern SM Aktive EAP-Meeting Fribourg Swiss-Meeting Ch.-d.-F. Nachw.-SM Staffel-SM SVM-Finals																			
Tests									X				X												X																											
Trainingslager									TL								TL																																			
Trainingseinheiten	3	3	4	4	5	3	4	5	3	5	5	3	8	4	3	4	4	2	4	3	2	4	5	3	10	4	2	5	5	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	2	2	
sehr hohe Belastung	35-100%																																																			
hohe Belastung	80-85%																																																			
mittlere Belastung	80-85%																																																			
tiefe Belastung	70-80%																																																			
Erholung									Zahnarzt				Blut								Blut																															
Medizinische Massnahmen									Zahnarzt				Blut								Blut																															
Trainingsmassnahmen																																																				
Max. Kraft MQ																																																				
Max. Kraft IK																																																				
Sprung-/Explosivkraft																																																				
Stabilisation/Circuit																																																				
Max. Schnelligkeit																																																				
KZ Schnell.ausd. (akkt.)																																																				
MZ Schnell.ausd. (fakt.)																																																				
Sprint-/Hürden-ABC																																																				
Sprint-/Hürden-Technik																																																				
Erholungsmassnahmen																																																				
Belastungsdynamik:	Die Gesamtbelastung setzt sich aus dem Trainingsumfang (Anzahl Trainings, Trainingsdauer, Belastungsdauer = grüne Felder) sowie aus der Intensität (Lauf- Hürdenüberquerungs-Geschwindigkeit = rote Kurve) zusammen!																																																			
Legende:	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ■ hohe Wichtigkeit ■ mittlere Wichtigkeit ■ geringe Wichtigkeit </div>																																																			

Planungsschema Sprint/Hürden

WOCHENPLANUNGEN FÜR JUGENDLICHE

Im folgenden werden konkrete Wochenplanungen für jugendliche SprinterInnen und HürdenläuferInnen (Jugend A) aus den Vorbereitungs-, Vorwettkampf- und Wettkampfperioden vorgestellt. Diese Trainingsvorschläge sollen nicht stur übernommen, sondern entsprechend der Voraussetzungen der betreuten AthletInnen und der speziellen Rahmenbedingungen angepasst werden.

Zyklus: VP, Woche: 50, Disziplin: Sprint/Hürden

Tag	Training	Zeit
Mo	Einspielen (z.B. Basketball) / Gymnastik	20'
	Krafttraining: Rumpfkraftprogramm (z.B. Kreistraining), Technik Kniebeugen, Reissen und Bankdrücken mit leichten Hanteln.	40'
	Koordinationsläufe, In und outs (z.B. 3x100m mit 20m-Abschnitte)	20'
	Auslaufen / Ausdehnen	10'
Mi	Einlaufen / Gymnastik	20'
	Lauf-ABC oder Hürden-ABC	15'
	Reaktionsübungen, Abläufe aus Hochstartstellung, auch über Hürden	15'
	Schnelligkeitstraining z.B. 5x50m oder Hürdenttraining z.B. 5x4 Hürden	30'
	Auslaufen / Ausdehnen	10'
Do	Einlaufen oder Einspielen/ Gymnastik	20'
	Rumpfkrafttraining, kombiniert mit Medizinballwerfen	20'
	Sprungkrafttraining auf Mattenbahn, barfuss, verschiedene Varianten, 200 - 300 Sprünge	30'
	Auslaufen / Ausdehnen	20'
Sa	Spiel (Fussball) / Gymnastik	20'
	Sprint: Lauf-ABC, Steigerungsläufe, Staffelhandling	30'
	Sprungkrafttraining an der Treppe, verschiedene Varianten, 200 - 300 Sprünge	30'
	Aerobes Ausdauertraining: 30 min im Gelände mit wechselndem Tempo (in Leistungsgruppen laufen)	30'
	Auslaufen / Ausdehnen	10'
Total		390'

Zyklus: VWP, Woche: 18, Disziplin: Sprint/Hürden

Tag	Training	Zeit
Mo	Einlaufen / Gymnastik Krafttraining: Rumpfkraftprogramm (z.B. 5 Stationen à 30 sec), Technik Kniebeugen, Reissen und Bankdrücken mit leichten Hanteln. Sprungkrafttraining: 5x10 Laufsprünge aus Anlauf (3-5 Schritte), 5 x 5 Froschhüpfe in die Weite (Sandgrube) Auslaufen / Ausdehnen	20' 40' 20' 10'
Mi	Einlaufen / Gymnastik Sprint-ABC oder Hürden-ABC (Vorübungen als Vorbereitung) 3x30m Start, 2x(40/60/80m), 95%, Pausen 4/6/8 min. oder: 2x(/3/4/5/6) Hürden aus Tiefstart überlaufen (1-3 Fuss verkürzt) Auslaufen / Ausdehnen	20' 20' 40' 10'
Do	Fussball zum Einlaufen / Gymnastik Sprint: Steigerungsläufe, Staffelhandling Schnelligkeitsausdauer: 5x80m, 90%, Pause 6 min. Auslaufen / Ausdehnen	20' 20' 30' 20'
Sa	Einlaufen oder Einspielen / Gymnastik Lauf- oder Hürden ABC, Koordinationsläufe Koordinationsübungen (Innervation: schnelles Anfersen, Übersteigen...) Schnellkraftcircuit 2 Umgänge à 8 Übungen à 6 - 10 Wiederholungen (höchstens 10 sec pro Übung) Auslaufen / Ausdehnen	30' 20' 30' 30' 10'
Total		390'

Zyklus: WP, Woche 35 (Wettkampfwoche), Disziplin: Sprint/Hürden

Tag	Training	Zeit
Mo	Einlaufen mit Staffel-Handling/ Gymnastik Lauf-ABC, Steigerungsläufe, Startabläufe Staffeltraining Kraft- (z.B. 3x5 schnelle Kniebeugen mit geringem Gewicht) und Rumpfkraft (z.B. 4 Übungen à je 30 sec.) Auslaufen / Ausdehnen	20' 20' 20' 15' 15'
Mi	Einlaufen / Gymnastik Sprint-ABC oder Hürden-ABC (Vorübungen als Vorbereitung) Sprint: z.B. 2 Starts 30m, 2x80m Tempolauf (95%) Hürden: z.B. 2xStart über (2-3)Hürden (1-2 Fuss verkürzt), 1-2x 7Hürden Treppen- oder Laufsprünge (50-100 Sprünge) Auslaufen / Ausdehnen	20' 15' 30 15' 10'
Fr	Einlaufen / Gymnastik Individuelle Vorbereitung z.B. mit Steigerungsläufen, Frequenzläufen, Starts über 20-40m oder Starts über 1-3 Hürden und/oder kurzem Sprungkrafttraining (z.B. 3x3 Hürdensprünge) Auslaufen / Ausdehnen	20' 20' 20'
Sa	Wettkampf	
So	Wettkampf	
Total	ohne Wettkampf	150'

WOCHENPLANUNGEN FÜR JUNIORINNEN UND AKTIVE

Im folgenden werden konkrete Wochenplanungen für HürdensprinterInnen (JuniorInnen und Aktive) aus den Vorbereitungs-, Vorwettkampf- und Wettkampfperioden vorgestellt. Diese Trainingsvorschläge sollen nicht stur übernommen, sondern entsprechend der Voraussetzungen der betreuten AthletInnen und der speziellen Rahmenbedingungen angepasst werden.

Zyklus: VP1, Woche: 50, Disziplin: 100/110mHü

Tag	Anlage	Training	Zeit
Mo	Im Freien oder in der Halle Kraftraum	Einlaufen & Gymnastik Frequenzarbeit Sprint bis 10m Beschleunigungsarbeit 2x3x30m aus Hochstart, P 2'/6' Kraft: z.B. Reissen 4x8x, Waden reaktiv je 3x5x3x, Bankdrücken 4x8x, Bankziehen 4x8x, Kniebeugen 90 Grad 4x8x, Kniebeuger auf Maschine je 4x8x	20' 10' 20' 70' 2 Std.
Di	Halle od. im Freien	Einlaufen/Gymnastik Lauf-ABC (Rhythmus- und Stützübungen) Frequenzläufe: 5x20m Anlauf und 30m „Leiterlauf“ (Abstände 1.85m) P: 3' Sprintausdauer: 5x80m (90%, Pause 6') Rumpfkraft/Stabilisation, z.B. 10 Übungen à 30sec	20' 20' 20' 30' 30' 2 Std.
Mi	Halle	Einlaufen/Gymnastik Hürden-ABC, Hürdentechnik, 4-6 Läufe über 5 tiefere, stark verkürzte Hürden im 3er, 5-7 Starts über 3-5 Hürden (2-3 Fuss verkürzt) Kraft: z.B. Schrägbank 3x10x, Einb.-Kniebeugen, je 4x8x, Kniebeugerübung spez. je 3x8x	20' 20' 45' 35' 2 Std
Do	im Freien Kraftraum Im Freien	Einlaufen/Gymnastik Rumpfkraft/Stabilisation, z.B. 10 Übungen à 30sec Schnellkraftcircuit 3 Umgänge à 6 Stationen à 5-10 Wdh Hügelläufe: z.B. 5x80m leicht geneigter Hügel, Pause 4' Regenerativer Dauerlauf (20-30min) Sauna/Massage	20' 30' 20' 20' 30' 2 Std.
Fr	Halle	Einlaufen/Hürdengymnastik Sschnelligkeitsarbeit: z.B. 3x30mfliegend (Zeitmessung), 3x50m aus Startblock mit zeitmessung (jeweils 6'Pause) Hürden ABC, Hürdentechnikarbeit Hürden-Wiederholungsläufe, z.B. 5x5 Hü, Pause 5' oder Hürden-Z (Hin- und Herläufe) 3x(3x5Hü), Pause 10' Rumpfkraft/Stabilisation, z.B. 5 Übungen à 30sec	20' 40' 45' 15' 2 Std.

Sa	Halle im Freien	Spiel zum Einlaufen (Basketball, Fussball) Allg. Schnellkraft: z.B. Kugelschocken vw/rw und Sprungkraft (Kasten, Hürden) ca 200 Sprünge Schnelligkeitsausdauer: z.B. 5-8x120-150m, 90%, P 6-8' 10' Auslaufen + 3 leichte Steigerungsläufe	30' 45' 60' 15' 2,5 Std.
So		Ruhe	
Total			12,5 Std.

Zyklus: WP Halle, Woche: 6, Disziplin: 100/110mHü

Tag	Anlage	Training	Zeit
Mo	Im Freien Kraftraum Halle/Freien	Einlaufen & Gymnastik Kraft: z.B. Reißen 4x5x, Waden reaktiv je 3x5x, Bankdrücken 4x5x, Bankziehen 4x5x, Kniebeugen 120 Grad 3x5x, zwischen den Kraftübungen Frequenzarbeit 10m, Treppensprünge, Laufsprünge Beschleunigungsarbeit 2-3x30m aus Hochstart, 3'/6'P	20' 80' 20' 2 Std.
Di	Halle od. im Freien	Einlaufen/Gymnastik Lauf-ABC, Steigerungsläufe, Startabläufe Frequenzläufe: 3x20m Anlauf und 30m „Leiterlauf“ (Abstände 1.85m) P: 5' 5 Widerstandsläufe mit Gewicht (5% KG) aus HS 30m, kombiniert mit Sprint: 3x50m (98%, Pause 5/7') Rumpfkraft/Stabilisation, z.B. 10 Übungen à 15sec	20' 20' 20' 40' 20' 2 Std.
Mi	Halle	Einlaufen/Gymnastik Hürden-ABC, Hürdentechnik, Läufe über verk.Hürden 3-5 Starts über 2-3 Hürden (1-2 Fuss verkürzt) Kraft: z.B. Einb.-Kniebeugen, je 3x5x, Kniebeugerübung spez. je 3x5x, Waden reaktiv je 3x5x Sprungkraft: z.B. 3xTreppen- oder 3x5 Hürdensprünge auf Zeit	20' 40' 40' 20' 2 Std
Do	Halle im Freien	Einlaufen/Gymnastik Lauf-ABC, Steigerungs- und Startabläufe Schnelligkeitsausdauer: z.B. 4-6x60-80m, 95%, P 6-8' 10' Auslaufen + 3 leichte Steigerungsläufe Sauna/Massage	20' 15' 40' 15' 1,5 Std.
Fr	Halle	Einlaufen/Rumpfstabilisation Hürden-ABC, 2-3 Läufe über stark verk. Hürden 2-3 Starts über 2-5 Hürden (1-2 Fuss verk.) Leichtes Sprungkrafttraining: z.B. 3x5 Einbeinsprünge auf Zeit, 3x5 Kastensprünge, usw. Auslaufen und mentale Wettkampfvorbereitung	30' 20' 20' 15' 15' 1,5 Std.
Sa		Ruhe	
So		Wettkampf 60m Hürden und 60m Sprint	
Total		ohne Wettkampf	9 Std.

Zyklus: VWP2, Woche: 18, Disziplin: 100/110mHü

Tag	Anlage	Training	Zeit
Mo	Im Freien oder in der Halle Kraftraum	Einlaufen & Gymnastik Frequenzarbeit Sprint bis 10m Beschleunigungsarbeit 2x3x30m aus Hochstart, P 3'/6' Kraft: z.B. Reißen 3x6x, Waden reaktiv je 3x5x3x, Bankdrücken 3x6x, Bankziehen 3x6x, Kniebeugen 120 Grad 3x6x, Kniebeuger auf Maschine je 3x6x	20' 10' 30' 60' 2 Std.
Di	Halle od. im Freien	Einlaufen/Gymnastik Lauf-ABC (Rhythmus- und Stützübungen) Frequenzläufe: 3x20m Anlauf und 30m „Leiterlauf“ (Abstände 1.85m) P: 4' Sprintausdauer: 5-8x80m (90%, Pause 8') Rumpfkraft/Stabilisation, z.B. 10 Übungen à 30sec	20' 20' 15' 45' 20' 2 Std.
Mi	Halle oder im Freien	Einlaufen/Gymnastik Hürden-ABC, Hürdentechnik, 3-5 Läufe über 5 tiefere, stark verkürzte Hürden im 3er, 5 Starts über 3/4/5/6/7 Hürden (2 Fuss verkürzt), P 3-7' 3-5x10-12 Hürden (nach hinten entsprechend verkürzt, damit bis zur letzten Hürde ein hohes Tempo möglich ist), Pause 10-15'	15' 15' 90' 2 Std
Do	im Freien Kraftraum Im Freien	Einlaufen/Gymnastik Rumpfkraft/Stabilisation, z.B. 10 Übungen à 30sec Kraft: z.B. Schrägbank 3x6x, Einb.-Kniebeugen, je 3x6x, Kniebeugerübung spez. je 3x6x Widerstandsläufe: z.B. 5x50m mit 10% KG, Pause 5' Regenerativer Dauerlauf (20min) Sauna/Massage	20' 30' 20' 30' 20' 2 Std.
Fr	Im Freien	Einlaufen/Hürdengymnastik Schnelligkeitsarbeit: z.B. 3x30mfliegend (Zeitmessung), 3x50m aus Startblock mit Zeitmessung (jeweils 6'Pause) Hürdentechnikarbeit, Hürden-Wiederholungsläufe, z.B. 3-5x5-7 Hü, Pause 5-7' Rumpfkraft/Stabilisation, z.B. 5 Übungen à 30sec	20' 40' 40' 20 2 Std.
Sa	Halle im Freien	Spiel zum Einlaufen (Basketball, Fussball) Allg. Schnellkraft: z.B. Kugelschocken vw/rw und Sprungkraft (Kasten, Hürden) ca 150 Sprünge Schnelligkeitsausdauer: 4-6x120-150m, 95%, P 12-15' 10' Auslaufen + 3 leichte Steigerungsläufe	30' 45' 60' 15' 2,5 Std.
So		Ruhe	
Total			12,5 Std.

Zyklus: WP2, Woche: 27, Disziplin: 100/110mHü

Tag	Anlage	Training	Zeit
Mo	Im Freien Kraftraum Halle/Freien	Einlaufen & Gymnastik Kraft: z.B. Reißen 3x3x, Waden reaktiv je 3x5x, Bankdrücken 4x5x, Bankziehen 4x5x, Kniebeugen 120 Grad 3x3x, zwischen den Kraftübungen Frequenzarbeit 10m, Treppensprünge, Laufsprünge Beschleunigungsarbeit 2-3x30m aus Hochstart, 3'/6'P	20' 50' 20' 1,5 Std.
Di	Halle od. im Freien	Einlaufen/Gymnastik Lauf-ABC, Steigerungsläufe, Startabläufe 2-3 Bergabläufe (30-50m), Pause 6-7' Rumpfkraft/Stabilisation, z.B. 10 Übungen à 10sec	20' 20' 20' 30' 1,5 Std.
Mi	Halle	Einlaufen/Gymnastik Hürden-ABC, Hürdentechnik, Läufe über verk.Hürden 2-3 Starts über 2-3 Hürden (1-2 Fuss verkürzt) Kraft: z.B. Einb.-Kniebeugen, je 3x3x, Kniebeugerübung spez. je 3x5x, Waden reaktiv je 3x5x Sprungkraft: z.B. 3xTreppen- oder 3x5 Hürdensprünge auf Zeit	20' 40' 40' 20' 2 Std
Do		Ruhe	
Fr	Halle	Ruhe oder Tonisierendes Krafttraining und Koordination	45-60'
Sa		Wettkampf 100/110m Hürden VL	
So		Wettkampf 100/110m Hürden Final	
Total		ohne Wettkampf	6 Std.

