

RAHMENTRAININGSPLAN

SPRINTTEAM



2017/2018

Inhaltsverzeichnis

Kapitel

Inhaltsverzeichnis

1. **Organisation: Disziplingruppe Sprint/Hürden (NLV)**
2. **Liste der NLV- Kaderathleten**
3. **Periodisierung des Trainings- und Wettkampfjahres**
4. **Inhalte Jahresrahmenplan**
5. **Trainingsaufbau im Jahresverlauf**
6. **Gefüge einer Leistungsentwicklung**
7. **Persönlichkeitsfaktoren**
8. **Anforderungsprofil in den Disziplinen**
9. **Einflussfaktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit**
10. **Ernährungsempfehlung für Leistungssportler**
11. **Thesen zum Sprinttraining**
12. **Allgemeine Grundsätze**
13. **Kaderförderung/Kaderrichtwerte 2017/2018**

Statistik

Internationale Bilanz 2017

Nationale Bilanz 2017

Organisation: Disziplingruppe Sprint/Hürden (NLV)

Trainerbesetzung

	Edgar Eisenkolb	Leitender Landestrainer
Funktion	Trainer Langsprint/Langhürde	
Adresse	Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 2a 30169 Hannover	
Telefon	Büro: 0511/16747431 Handy: 0151/29155960 Fax: 0511/16747436	
E-Mail:	Edgar.Eisenkolb@kabelmail.de	

Name	Björn Sterzel	Georgi Kamenezki
Funktion	Blocktrainer Sprint/Hürden Trainer Kurz sprint/Kurz hürde	Landestrainer Sprint Trainer Langsprint/Langhürde
Adresse	Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 2a 30169 Hannover	Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 2a 30169 Hannover
Telefon (Büro)	0511/16747435	0511/16747438
Fax	0511/16747436	0511/16747436
E-mail	sterzel@osp-niedersachsen.de	kamenezki@osp-niedersachsen.de

Weitere wichtige Ansprechpartner

Ansprechpartner	Adresse	Telefon	Fax
Frank Reinhardt Blocktrainer Sprung	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 10 30169 Hannover	0511/ 3389022	0511/ 3389019
Jörg Voigt Blocktrainer Lauf	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 16747432	05117/ 16747436
Thorsten Frey Blocktrainer Wurf	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 16747432	05117/ 16747436
Astrid Fredebold - Onnen Landestrainerin Hochspr./Talentsichtung	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 16747438	05117/ 16747436
Beatrice Mau - Repnak Landestrainerin Mehrkampf	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 16747435	05117/ 16747436
Tim Jurich Landestrainer Lauf Nachw./ Talentförderung	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/16747439	05117/ 16747436

Kaderathleten NLV

Kurz sprint männlich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
D3	Gordon	Jordan	OTB Osnabrück 2002	Friedhelm Peselmann
D3	Gutzeit	Tim	BTB Oldenburg 2002	Jessica Penaat
D3	Heß	Feio	TSV Wennigsen	Lara Petrich
D3	Kleefeld	Dennis	TuS Wunstrorf 2001	Michael Sauer
PK	Knippals	Sven	VfL Wolfsburg 1985	Werner Morawietz
D3	Moldenhauer	Roodley Noel	TuS Wunstrorf 2002	Michael Sauer
D3	Serbin	Jeron	SV Ettenbüttel 2002	Tobias Frie
D4	Wiczorek	Daniel	OTB Osnabrück 1999	Friedhelm Peselmann
D3	Ziebell	Marcus	VfL Eintracht Hannover 2002	Maximilian Küddelsmann

Kurz sprint weiblich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
D3	Böder	Lilli	VfL Eintracht Hannover 2001	Björn Sterzel
L	Freese	Anna-Lena	FTSV Jahn Brinkum 1994	Björn Sterzel
D3	Grünke	Janina-Marie	VfL Eintracht Hannover 2001	Björn Sterzel
D4	Kluwig	Shari	TSV Eintracht Hittfeld 2000	Elida Bradel
D3	Koop	Jasmin	TuS Haren 1920 2002	Christian Kuhl
D3	Philipps	Emilie	Eintracht Hildesheim 2002	Marvin Linke
NK2	Prepens	Talea	TV Cloppenburg 2001	Harald Prepens
D4	Schulz	Tabea	TSV Wehdel 1999	Klaus Pahlow
L	Wulf	Jasmin	VfL Lingen 1998	Björn Sterzel

Kurzhürde weiblich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
D3	Gercken	Zoe	TSV Wehdel 2001	Klaus Pahlow
D4	Hansmann	Patricia	VfL Lingen 2000	Reinhard Frericks
NK2	Hannemann	Sara	TSV Wehdel 1999	Klaus Pahlow
NK2	Häßler	Sabrina	VfL Eintracht Hannover 1999	Björn Sterzel
D3	de Vries	Jette	Emder LG 2002	Friedhelm Peters

Langsprint weiblich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
D3	Albers	Sophia	TuS Haren 1920 2011	Christian Kuhl
D3	Borchert	Klara	ASV Faßberg 2002	Sinowij Rybitzki
D4	Bulmahn	Luna	VfL Eintracht Hannover 1999	Georgi Kamenezki
D3	Butter	Marie Luise	VSV Rössing 2002	Claudia Losch
D3	Koch	Clara Marie	TuS Bad Essen 2002	Georgi Kamenezki
L	Kopf	Ann-Kathrin	TSV Ottendorf 1996	Edgar Eisenkolb
D3	Kramer	Merret	TV Norden 2002	Susanne Eilers
L	Kluwig	Leonie	TSV Eintracht Hittfeld 1998	Edgar Eisenkolb
D3	Mekok	Apolline	TK zu Hannover 2002	Berno Wittkopf
D3	Omer	Hannah	TK Hannover 2002	Berno Wittkopf
D3	Onwuagba	Divine	TK Hannover 2002	Berno Wittkopf
D4	Pape	Svenja	TSV Warzen 2000	Johann Wagner
D3	Riekert	Chiara	TuS Bothfeld 2002	Timo Kuhlmann
OK	Spelmeyer	Ruth Sophia	VfL Oldenburg 1990	Edgar Eisenkolb

Langsprint männlich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
L	Dammermann	Fabian	TSG 07 Burg Gretesch 1997	Anton Siemer
D4	Döbbel	Fabian	MTV Bockenem 2000	Georgi Kamenezki
PK	Gladitz	Alexander	Hannover 96 1994	Edgar Eisenkolb
L	Juretzko	Alexander	VfL Eintracht Hannover 1990	Edgar Eisenkolb
D3	Paschek	Malte	LG UFO 2001	Christian Bottner
D3	Stoeber	Nils Ole	TuS Bothfeld 2001	Timo Kuhlmann
D4	Stuckenberg	Finn	TSG 07 Burg Gretesch 2000	Anton Siemer
L	Szybiak	Kai	VfL Eintracht Hannover 1995	Edgar Eisenkolb

Langhürden weiblich/männlich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
PK	Ahrens	Lea	LAV 07 Bad Harzburg 1998	Georgi Kamenezki
D3	Gebauer	Anne	TK Hannover 2002	Berno Wittkopf
D3	Gerken	Kajsa	LAV Verden 2002	Helmut Behrmann
L	Gläsner	Laura	VfL Eintracht Hannover 1996	Edgar Eisenkolb
D4	Schulze	Sarah Fleur	TuS Wunstrorf 1999	Gage Kuchuch
D3	Wildhagen	Lily Louisa	TKJ Sarstedt 2002	Mattias Harmening
NK2	Schröder	Tom	TV Schwanewede 1999	Georgi Kamenezki
D3	Thömmes	Samuel Malte	LG UFO 2002	Christian Böttner
D3	Unverricht	Tom	TuS Bothfeld 2001	Timo Kuhlmann
D3	Werner	Till	SV Georgsheil 2001	Georgi Kamenezki
L	Wolters	Robert	VfL Eintracht Hannover 1996	Georgi Kamenezki

Periodisierung 2017/2018 Sprint/Hürden

MEZ	1. MEZ										2. MEZ										
	Übergangsphase			allgemein grundlegende Phase							speziell grundlegende Phase						spezielle Phase				
	August			September			Oktober				November						Dezember				
Wo	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Mo	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25			
Di	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26			
Mi	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27			
Do	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28			
Fr	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29			
Sa	2	9	16	23	30	7	14	21 D3/D4	28 D1/D2	4	11	18 D3/D4	25	2	9 D3/D4	16	23	30			
So	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31			
								Hannover	Hannover			Hannover			Hannover						
MEZ	3. MEZ			4. MEZ						5. MEZ			6. MEZ								
	spezielle Phase			Leistungsausprägung									speziell grundlegende Phase						spezielle Phase		
	Januar			Februar						März			April								
Wo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Mo	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30			
Di	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1			
Mi	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2			
Do	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3			
Fr	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4			
Sa	6	13	20 LHM	27 LHM	3 NDHM	10	17 DHM	24 DJHM	3 HLK U20	10	17	24	31	7	14	21	28	5			
So	7	14	21 Erw./U18	28 U20/U16	4 Erw./U20	11	18 DHM	25 DJHM	4	11	18	25	1	8	15	22	29 LM-Staffeln	6			
			Hannover	Hannover	Hamburg		Dortmund	Halle/Saale	Nantes/FRA								Mollbergen				
MEZ	7. MEZ										8. MEZ										
				Leistungsausprägung						nationale und internationale Wettkampfhöhepunkte											
	Mai			Juni						Juli						August					
Wo	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Mo	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3			
Di	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10 U20 WM	17	24	31	7 EM	14	21	28	4			
Mi	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5			
Do	10	17	24	31	7	14	21	28	5 U18 EM	12	19	26	2	9	16	23	30	6			
Fr	11	18	25	1 Osterode	8	15	22	29	6	13	20	27 DJM	3	10	17	24	31	7			
Sa	12	19 Zeven	26 Hannover	2 Osterode	9	16 LM	23 DLV	30 DM U23	7 NDM	14 NDM	21 DM	28 DJM	4	11	18 DM	25 LM	1	8			
So	13	20 Zeven	27	3	10	17 Erw./U18	24 U20 Gala	1 DM U23	8 Erw./U18	15 U20/U16	22 DM	29 DJM	5	12	19 U16	26 U20/U16	2	9			
						Papenburg	Mannheim	Heilbronn	Gyor/HUN	Tampere/FIN	Nürnberg	Rostock		Berlin		Oldenburg					

Ergänzungen Wettkämpfe: 16.06.18 DLV U18 Gala 23./24.06.18 Team-EM

Jahresaufbau 17/18

Abschnitt	Wo	Datum	Trainingsinhalte	TL/Lehrgänge	Wettkämpfe
Übergangsperiode Dauer: 3 Wochen	35 36 37	28.08. bis 17.09.	Übergangsphase < Beginn Entwicklung der extensiven Belastungsformen: NI - Läufe Spiele, Schwimmen, Radfahren, Inlineskater < allg. Athletik: Stabilisation, Turnen, Beweglichkeit < Koordinationstraining, Sprint Sprung ABC		
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 1. Abschnitt allg. grundl. Phase Dauer: 7 Wochen	38 39 40 41 42 43	18.09. bis 29.10.	Allgemeines Grundlagentraining < Konditioneller Trainingsaufbau < Entwicklung der extensiven Belastungsformen: NI - Läufe, I3 - Läufe Spiele, Schwimmen, Radfahren, Inlineskater... < allgemein athletische Ausbildung: (allg. und spezielle Kraft- u. Sprungformen) -> Schwerpunkt: Athletik/Kraftausdauerentwicklung Stationstraining/ Kreistraining/ Stabilisation/ Turnen Beweglichkeit: Gymnastik/Mobilisation < Koordinationstraining < Sprint Sprung ABC < Be.- und Sk.- Training im submax Bereich < Technik-Schulung: , Sprint-, Hürde-, Stabwechsel	NLV-LG D1/D2 Kader	
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 2. Abschnitt spezielle grundl. Phase Dauer: 6 Wochen	44 45 46 47 48 49	30.10. bis 10.12.	Grundlegend spezielles Training < Konditioneller Trainingsaufbau < Stabilisieren der aeroben Fähigkeit: (NI-Läufe) -> Spiele, Schwimmen, Aquajogging < Abschluss der I3 Belastungen < Beginn der I2 - Tempoläufe < spezielles Kraft- und Sprungkrafttraining -> Schwerpunkt: Maximalkraftentwicklung/Athletik < Stabilisation / Beweglichkeit < Koordinationstraining < Sprint Sprung ABC < Be.- und Sk.- Training im submax/max Bereich < Technik-Schulung: Tiefstart-, Sprint-, Hürde-	NLV-LG NLV-LG	
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 3. Abschnitt spezielle Phase Dauer: 4 Wochen	50 51 52 53 1 2	11.12. bis 14.01.	Spezielles wettkampforientiertes Training < Weiterentwicklung der konditionellen Fähigkeiten < Beschleunigung/Schnelligkeit < SKA - Läufe I2 < spezielle Kraft- u. Sprungformen --> Max.-/ Schnellkraftentwicklung < Technikausprägung: Tiefstart-, Sprinttechnik, Hürdentechnik, Hürdenbeschleunigung		
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 4. Abschnitt Leistungsausprägung (WKHP) Dauer: 6 Wochen	3 4 5 6 7 8	15.01. bis 25.02.	Wettkampfspezifische Phase (Leistungsausprägung) < Erhalt der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf höchstem Niveau < Abstimmung Belastung - Erholung/Kompensation < Wettkampfeinstimmung		LHM Erw/U18 LHM U20/U16 NDHM Erw/U20 DHM DJHM

Abschnitt	Wo	Datum	Trainingsinhalte	TL/Lehrgänge	Wettkämpfe
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>5. Abschnitt</p> <p>grundlegende Phase</p> <p>Dauer: 5 Wochen</p>	9 10	26.02. bis 11.03.	<p>Allgemeines und spezielles Grundlagentraining</p> <p>< 2 Wochen nach DJHM/DHM Regeneration</p> <p>< extensive Belastungsformen (akz. NI - Läufe, I3 - Läufe, Spiele)</p> <p>< allg. Athletik/Beweglichkeit</p> <p>< Kraftausdauer -/Maximalkraftentwicklung</p> <p>Sprungkraftformen</p> <p>< Be.- und Sk.- Training im submax Bereich</p> <p>< Erhalt des Technik - Niveaus: Sprint-,Hürde-</p> <p>< Umfangs- und Intensitätssteigerung zur VP 1</p> <p>< Erhöhung der Wochenspitzenwerte zur VP1</p>		HLK U20
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>6. Abschnitt</p> <p>spezielle grundl. Phase</p> <p>Dauer: 5 Wochen</p>	11 12 13 14 15	12.03. bis 15.04.	<p>Spezielles Training (erhöhtes Trainingsniveau)</p> <p>< Erhalt der extens. Belast.formen (NI, I3)</p> <p>< Einstieg in intensive Belastungsformen</p> <p>< Be.- und Sk.- Training im submax/max Bereich</p> <p>< Beginn der I2 - Tempoläufe flach + Hürde</p> <p>< spezielle Kraft- u. Sprungformen</p> <p>--> Max.-/ Schnellkraftentwicklung</p> <p>< Ausbau des Technik - Niveaus: Tiefstart-, Beschleunigung-, Sprint-, Hürde -, Stabwechsel-</p> <p>< Erhöhung der Individualität des Trainings</p> <p>< Erhalten der grundlegenden Fähigkeiten</p>		
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>7. Abschnitt</p> <p>spezielle Phase/ Leistungs- ausprägung</p> <p>Dauer: 6 Wochen</p>	16 17 18 19 20 21 22 23	16.04. bis 10.06.	<p>Wettkampfspezifische Phase</p> <p>< Stabile Verfügbarkeit der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Qualität vor Quantität)</p> <p>< Abstimmung Belastung - Erholung/Kompensation</p> <p>< Gewährleistung der Führungsgröße Schnelligkeit</p> <p>< psychische Vorbereitung/Auswertung Wettkämpfe</p> <p>< Einbeziehung der Wettkämpfe in die Belastungsgestaltung</p>		<p>LM-Staffeln</p> <p>Zeven Hannover</p>
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>8. Abschnitt (UWV)</p> <p>Leistungserhalt Ausprägung der Spitzenleistung!</p> <p>Dauer: 6 Wochen</p>	24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34	11.06. bis 26.08.	<p>Individuelles wettkampfspezifisches Training</p> <p>< Training aller mesozyklischen Trainingsinhalte in komprimierter Form mit dem Ziel, den angestrebten Leistungshöhepunkt (Leistungsziel) bei einer intern./nat. Meisterschaft zu erreichen!</p> <p>< Trainingsmethodische Aufgaben die zu lösen sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. konditionelle Aufgaben 2. technische Vorbereitung 3. taktische Vorbereitung 4. Ausprägung der sportlichen Leistung 		<p>LM Erw./U18</p> <p>DLV U20 Gala</p> <p>DM U23</p> <p>U18 EM</p> <p>U20 WM</p> <p>DM</p> <p>DJM</p> <p>EM</p> <p>DM U16</p> <p>LM U20/U16</p>

Das Training in den Übergangsphasen sollte das Ziel haben, das jeweilige Trainings- und Wettkampffahr mit einem hohen Anteil an allgemeinen und unspezifischen Trainingsmitteln vorzubereiten, um die Athletinnen und Athleten gesund, leistungsfähig und gut motiviert an die kommenden Aufgaben heranführen zu können!

Beispieltrainingswochen bezogen auf die Disziplinen und die jeweiligen Inhalte der Trainingsabschnitte

Kurzprint Trainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (lang)	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm. (0.3 - 0.5 km) Technik			Sprint BS/SK subm. (0.3 - 0.4 km) Technik			
	Sprungkraft	Stabilisation		NI (lang)/ I 3 (kurz)		Dehnung	
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	Dehnung	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (kurz) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.5 km) Techn.Tst./flieg. Stabw.			Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn.Tst./flieg./ Stabw.			
	Sprungkraft	Stabilisation				Tempoläufe I 3/ I 2 (kurz/mittel/lang)	
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	spez. Kraft/ Sprünge ZWL Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/ I 1 (kurz/mittel/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Techn. Tst./flieg. ZUL bzw. Regeneration			Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4km) Techn. Tst./flieg. Stabw.			
		Stabilisation					
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez.Kraft/ZWL Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Koordination	Sprint - ABC	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/ I 1 (kurz) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
			Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw./ZUL	Tempoläufe I 2 (kurz/mittel) bzw. spez.Kraft/ZWL Rasenläufe			

Kurz sprint Trainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbelastg. DL/NI I 3 (kurz)	Koordination	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbelastg. Jogging/DL NI (lang) I 3 (kurz/lang)	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm. (0.4 - 0.6 km) Technik			Sprint BS/SK subm. (0.4 - 0.7 km) Technik			
	Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung				
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Spünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbelastg. DL/NI I 3 (kurz)	Ruhe	Koordination	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbelastg. bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.7 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw.				Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw.		
	Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung		Tempoläufe I 2 (kurz)	Stabilisation	
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe	Tempoläufe I 2 (kurz/lang)	Regeneration bzw. Ruhe	Koordination	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/mittel/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. bzw. Regeneration				Stabilisation		
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Regeneration bzw. Ruhe	extens. Laufbel./ spez. Kraft (akz.) Rasenläufe	Koordination	Ruhe	Koordination	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/mittel) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
			Spint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. ZWL		spez. Kraft (akz.) Rasenläufe bzw. Ruhe		
		Stabilisation					

Langsprint Trainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe Stabilisation	Ruhe	Koordination	Ruhe	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (Lang) Dehnung	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm. (0.4 - 0.6 km) Technik NI (kurz)			Sprint BS/SK subm. (0.5 - 0.8 km)			
	Sprungkraft			NI (lang) I 3 (kurz/lang)			
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Sprint - ABC/Koord.	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe Stabilisation	Ruhe	Koordination	Ruhe	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	extens. Laufbel. DL/NI (kurz) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6km) Stabw./flieg. NI/ I 3 (kurz/lang)			Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.6 km) Tst./Stabw./flieg. I 3 (kurz)			
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC/Koord.	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe Jogging/DL Stabilisation	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	Ruhe	Wettkampf bzw. spez.Kraft/ Sprünge Rasenläufe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.5 km) flieg./ZWL I 2 (kurz) bzw. Regeneration			Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) flieg./Stabw. I 2 (kurz/lang)			
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez.Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	spez. Kraft/ZWL Rasenläufe bzw. Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
			Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) ZUL				

Langsprint Trainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbel. Jogging/DL I 3 (kurz/lang)	Koordination	Spiel/Kl. Sprünge Athletik/Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (lang)	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm. (0.5 - 0.7 km) Technik NI (kurz)			Sprint BS/SK subm. (0.6 - 0.8 km) Technik			
	Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung	I 3 (kurz/lang)	Stabilisation	Dehnung	
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Sprint - ABC/Koord.	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbel. DL/NI (kurz)	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	extens. Laufbel. DL/NI (kurz) bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.7 km) Stabw./flieg. NI/I 3 (kurz/lang)				Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.6 km) Tst./Stabw./flieg.		
	Stabilisation	Dehnung	Sprungkraft				
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC/Koord.	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	Ruhe	Wettkampf bzw. spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
	Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6 km) flieg./ZWL I 2 (kurz/mittel) bzw. Regeneration			Jogging/DL			
	Stabilisation						
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	spez. Kraft/ZWL Rasenläufe bzw. Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
			Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.5 km) ZUL				

Kurzürde Trainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (lang)	Ruhe	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Hürden Hü-BS/SK subm. (0.3 - 0.4 km) Technik			Sprint BS/SK subm. Technik Hürden BS/SK subm. (0.3 - 0.4 km) NI/I 3 (kurz)			
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Koord/Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Ruhe	Dehnung	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (kurz) bzw. Ruhe
	Hürden Hü-BS/SK subm./ max. (0.4 - 0.5 km) Technik			Sprint/Hürden BS/SK subm./max. Tst./flieg. (0.2 - 0.4 km)		Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe (I 2/ I 1 (kurz/mittel/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
	Sprint/Hürden Hü-BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Technik bzw. Regeneration			Sprint/Hürden BS/SK subm./max. flieg./ZWL (0.2 - 0.3 km)			
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft (akz.) Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Sprint - ABC	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Einlaufprogr. bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Ruhe
			Sprint/Hürden BS/SK subm./max. (0.2 - 0.3 km)	spez. Kraft (akz.) ZWL Rasenläufe			

Kurzhürde Trainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1./2. VP 1./5.Abschn. allgem.grundl. Phase/grundl. Phase 8 Wochen bzw. 6 Wochen	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe Stabilisation	extens. Laufbelastg. Jogging/DL/NI bzw. Ruhe Dehnung	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbelastg. DL/NI I 3 (kurz) bzw. Ruhe	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	Sprint/Hürden BS/SK subm. (0.2 - 0.3 km) Hü-BS/SK subm. (0.3 -0.5 km)			Sprint BS/SK subm. (0.3 - 0.4 km) Hürden BS/SK subm. (0.4 - 0.6 subm.) NI/I 3 (kurz)			
	Sprungkraft						
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase 6 Wochen bzw. 5 Wochen	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbelastg. NI/ I 3 (kurz) bzw. Ruhe Dehnung	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Sprint -ABC/Koord.	extens. Laufbelastg. Jogging/DL NI (kurz) bzw. Ruhe
	Sprint/Hürden BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Hü-BS/SK sub./max. (0.4 - 0.6 km)			BS/SK subm./max. Technik Tst./Stabw. Hürden BS/SK sub./max. Hü -I 2 (lang)		Tempoläufe I 3/ I 2 (kurz/mittel/lang)	
	Sprungkraft						
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/mittel/lang)	Wettkampf bzw. Ruhe
	Sprint/Hürden BS/SK subm./max. (0.2.-0.3 km) Hü-BS/SK sub./max. Techn./Tst. bzw. Regeneration			BS/SK subm./max. Tst./fl./ZWL Hü I2 (kurz/lang)			
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft (akz.) Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Sprint - ABC	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Einlaufprogr. bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Ruhe
			Sprint/Hürden BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km)	spez. Kraft (akz.) ZWL Rasenläufe			
			Hü-BS/SK (max.) Hü -I 2/I 1				

Langhürde Wintertrainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. VP 1. Abschn. allgem. grundl. Phase 8 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. NI (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr. ausd. Rasenläufe	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6 km) NI (lang) I 3 (kurz/lang)	Ruhe	extens. Laufbel. Jogging/DL	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw.
	akz. Sprungkraft	Stabilisation		Dehnung		Ruhe	
1. VP 2. Abschnitt spez. grundl. Phase 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. NI/I 3 (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./Rhythm. Tst./Stabw./flieg.	Ruhe	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (kurz) bzw.
	akz. Sprungkraft	Stabilisation		Ruhe			
1. VP 3. Abschnitt spez. Phase 3 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. I 2 (kurz) bzw.	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe Jogging/DL	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./Tst./flieg. ZWL I 2 (kurz/mittel/lang)	Ruhe	Wettkampf bzw. spez. Kraft/ Sprünge bzw.	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw.
	Regeneration	Stabilisation		Auftakttraining		Ruhe	
1. WP 4. Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS) 5 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft/ZWL Rasenläufe DL/NI (kurz) bzw. Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./Tst./flieg. ZUL	spez. Kraft/ZWL Rasenläufe bzw. Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe

Langhürde Sommertrainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2. VP 5.Abschn. grundl. Phase 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 1. - 3. Hü (Rhythmisierung)	Spiel/Kl. Sprünge Kr.ausd/spez. Kraft Rasenläufe Stabilisation	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. NI (lang) I 3 (kurz/lang)	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 4. - 6. Hü (Rhythmisierung) I 2 (kurz)	Ruhe	extens. Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe
2. VP 6.Abschnitt spez.grundl. Phase 5 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. I 2 (kurz/mittel/lang) bzw. Regeneration	Spiel/Kl. Sprünge spez.Kraft Rasenläufe Stabilisation	extens. Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. flieg./Tst./Stabw. ZWL NI (kurz)	Ruhe	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 5. - 8. Hü (Rhythmisierung) bzw. Einlaufprogr.	extens.Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe bzw. Wettkampf
2. VP 7.Abschnitt spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. I 2 (kurz/lang) bzw. Regeneration	spez.Kraft/ Sprünge Rasenläufe Stabilisation	extens. Laufbel. DL/NI (kurz) bzw. Ruhe	Spint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. flieg./Tst./Stabw. ZWL	Ruhe	Wettkampf bzw. Hürden 6. - 8./10. Hü bzw. Ruhe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
2. WP 8.Abschnitt WK - Phase (UWV) 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe DL/NI (kurz) bzw. Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./flieg./Stabw. Techn./Rhythm. ZWL	spez. Kraft/ Sprünge bzw. I 2/I 1 (kurz/mittel) bzw. 6. - 8. Hü	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Hürden 6. - 8./10. Hü bzw. Ruhe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe

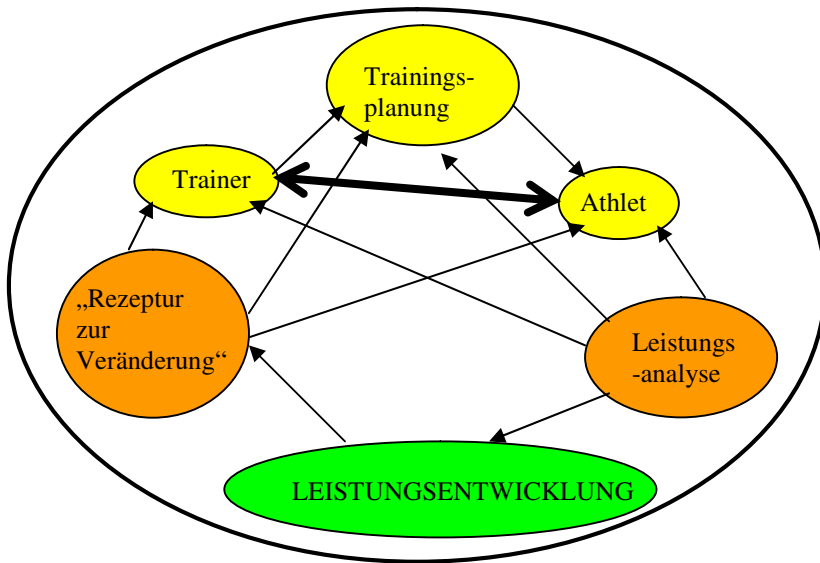
Langhürde Wintertrainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. VP 1. Abschn. allgem. grundl. Phase 8 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. NI (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbel. Jogging/DL I 3 (kurz/lang)	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.7 km) Technik	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe bzw. Regeneration	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (lang)	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	akz. Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung		Regeneration	Dehnung	Ruhe
1. VP 2. Abschnitt spez. grundl. Phase 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. NI/I 3 (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbel. DL/NI (lang)	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden BS/SK subm./max. Techn./Tst./flieg. Techn./Rhythm.	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	extens. Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe
	akz. Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung		Regeneration		
1. VP 3. Abschnitt spez. Phase 3 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. I 2 (kurz) bzw. Regeneration	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe Jogging/DL	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./Tst./flieg. ZWL I 2 (kurz/mittel/lang)	Ruhe	Wettkampf bzw. spez. Kraft/ Sprünge bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
		Stabilisation					
1. WP 4. Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS) 5 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft/ZWL Rasenläufe bzw.	Ruhe	Hü - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./Tst./flieg. ZUL	spez. Kraft/ZWL Rasenläufe bzw. Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/ I 1 (kurz/lang) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
	Regeneration						

Langhürde Sommertrainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2. VP 5.Abschn. grundl. Phase 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 1. - 3. Hü (Rhythmisierung) 1 2 (kurz)	Spiel/Kl. Sprünge Kr.ausd./spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbel. Jogging/DL 1 3(kurz/lang)	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. flieg./Tst./Stabw. NI (kurz)	Kr.ausd../spez. Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	HÜ - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 4. - 6. Hü (Rhythmisierung)	extens. Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe
		Stabilisation					
2. VP 6.Abschnitt spez.grundl. Phase 5 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 1 2 (kurz/mittel/lang) bzw. Regeneration	Spiel/Kl.Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbel. Jogging/DL	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. flieg./Stabw. ZWL NI (Kurz)	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 5. - 8. Hü (Rhythmisierung) bzw. Einlaufprogr.	extens. Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe bzw. Wettkampf
		Stabilisation					
2. VP 7.Abschnitt spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 1 2 (kurz) bzw. Regeneration	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe Jogging/DL	extens. Laufbel. DL/NI (kurz) bzw. Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. flieg./Tst./Stabw. ZWL	Ruhe	Wettkampf bzw. Hürden 6. - 8./10. Hü bzw. Ruhe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe
		Stabilisation					
2. WP 8.Abschnitt WK - Phase (UWV) 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden Techn./flieg./Stabw. Techn./Rhythm. ZWL	spez. Kraft/ Sprünge bzw. 1 2/1 1(kurz/mittel)	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Hürden 6. - 8./10. Hü bzw. Ruhe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe

Gefüge einer Leistungsentwicklung



7 Schritte zum Erfolg

1. Kontinuität im Training
2. Schaffung der konditionellen Voraussetzungen für die entsprechenden Techniken
3. Entwicklung einer maximalen Schnelligkeit
4. Erarbeitung einer konstanten Bewegungsgeschwindigkeit in den Techniken
5. Vorbereitung und Einstellung auf Extremsituationen im Wettkampf
6. Schnelle Anpassung an Extremsituationen
7. Gewinnen, und immer wieder gewinnen!

(Quelle: Frank Dick)

Persönlichkeitsfaktoren

Die Ausprägung personaler Faktoren entscheidet zukünftig immer mehr über den Wirkungsgrad des Trainings gemessen am sportlichen Ergebnis.

Unter diesem Aspekt müssen wir eine zielgerichtete Entwicklung der Einstellungen, der intellektuell-geistigen Fähigkeiten und Kenntnisse sowie der psychischen Wettkampfeigenschaften in Angriff nehmen.

Die Einstellungen zeigen sich in einem grundsätzlichen Leistungsanspruch und in einer stabilen Leistungsbereitschaft. Sie werden in der Anforderungsbewältigung gekennzeichnet durch Durchsetzungsfähigkeit, Kritikbereitschaft und Stimulierbarkeit durch soziale Partner.

Im Anspruchsniveau der Athletinnen und Athleten muss die Forderung an die eigene Persönlichkeit und Leistung sowie der individuelle Maßstab bei der Wertung der Leistung und des Verhaltens zum Ausdruck kommen.

Die intellektuell-geistigen Fähigkeiten ermöglichen die wahrnehmende und schöpferische Tätigkeit zu stimulieren; sie beeinflussen positiv die bewusste Steuerung und sind eine Voraussetzung für die Herausbildung stabiler Einstellungen. Die Qualität der intellektuell-geistigen Fähigkeiten entscheidet damit nicht unwesentlich über Fortschritte bei den notwendigen höheren Belastungsanforderungen.

Die Herausbildung und Ausprägung der psychischen Wettkampfeigenschaften vollzieht sich in der Regel in enger wechselseitiger Beziehung zu den Einstellungen und moralischen Qualitäten im Prozess der Anforderungsbewältigung.

Psychische Wettkampfeigenschaften äußern sich in folgenden Formen:

1. Konzentrationsfähigkeit,
2. Mobilisationsfähigkeit,
3. Risikobereitschaft,
4. Durchhaltefähigkeit und
5. Wettkampfhärte

Erfolg im Sport muss – und kann – man planen!

Erfolgreiche Athletinnen und Athleten sind jederzeit **offen für neue Ideen und Veränderungen** und sehen **auf tretende Probleme als Chance**. **Trainingswille, Beharrlichkeit, Begeisterungsfähigkeit, Geduld, Integrität, Mut, Risikobereitschaft, Selbstdisziplin und Zuversicht** zeichnen diese Athletinnen und Athleten aus.

Anforderungsprofil in den Disziplinen

In der **trainingsmethodischen Vorbereitung** und in der **Kennzeichnung der Anforderungsprofile** unterscheiden wir grundsätzlich nach **grundlegenden und speziellen physischen Leistungsvoraussetzungen**.

Unter den **grundlegenden physischen Fähigkeiten** verstehen wir:

- **allgemeine Ausdauerfähigkeit,**
- **Maximalkraftfähigkeit,**
- **allgemein-athletische Grundlagen**
(gesamt- muskulärer Zustand, Dehn- und Entspannungsfähigkeit, Beweglichkeit)

Als **spezielle physische Fähigkeiten** werden bezeichnet:

- **Beschleunigungsfähigkeit, (BS)**
- **Schnelligkeitsfähigkeit, (SK)**
- **Schnelligkeitsausdauerfähigkeit, (SKA)**
- **Schnellkraftfähigkeit (Sprintkraftfähigkeit)**

Hauptaufgabe in allen Ausbildungsetappen muss die Qualifizierung des technisch-koordinativen Trainings in den wesentlichen Strukturelementen sein.

Schrittlänge sowie Schrittfrequenz sind im Sprintbereich leistungsbestimmende Faktoren, die im Sprintkrafttraining herausgebildet und im Sinne einer Leistungsprogression ständig weiterentwickelt werden müssen.

Nur im Zusammenspiel von Fähigkeiten und Fertigkeiten kann eine „Spitzenleistung“ entstehen!

Kurz sprint

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

- **Reaktionszeit,**
- **Geschwindigkeitsanstieg (Beschleunigungsfähigkeit 0m – 30/60m),**
- **Geschwindigkeitsmaximum (Schnelligkeitsfähigkeit 30m – 60/70m),**
- **Grad des Geschwindigkeitsabfalls (Schnelligkeitsausdauerfähigkeit 60/70m – 100m).**

Im 200m –Lauf sind Entwicklungsraten zu erreichen über:

- **Verbesserung der 100m- Durchgangsleistung**
- **Anhebung der Schnelligkeitsausdauerfähigkeit (Hinauszögern des Geschw.abfalls im 2. Streckenabschnitt)**
- **Techn./taktisches Verhalten (Kurvenlauf , Geschwindigkeitsaufbau)**
- **Kraftausdauerfähigkeit**

Kurzhürde

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

- Leistungsstruktur (siehe Kurz sprintbereich!)
- Zwangsschrittmuster (Anlauf, Zwischenhürdenschritte)
- Hohe Bedeutung der Beschleunigungsleistung (1. - 4./5. Hürde)
- Stabilisierung der maximalen Sprintfähigkeit (stabile Hürdenintervallzeiten)
- Grad der Rhythmisierung
- Optimierung der Hürdenüberquerungstechnik
- Komplexität der Kraftfähigkeiten (Explosivkraft/Maximalkraft/Schnellkraft)
- Herausbildung eines dynamischen Stereotyps (hohe komplexe Handlungsfähigkeit)

Langsprint

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

- Beschleunigungs- und Schnelligkeitstraining
- Verbesserung der 200/300m- Durchgangsleistung (Anhebung des Trainingsniveaus im Unterdistanzbereich)
- Dominanz der Schnelligkeitsausdauer (Verhinderung Geschwindigkeitsabfall im 2. Streckenabschnitt bzw. möglichst lange Verzögerung)
- Entwicklung eines hohen Kraftausdauerpotentials
- Gewährleistung von Trainingseinheiten mit hohem Anteil von aeroben Belastungen
- Persönlichkeitsstruktur
- Techn./taktisches Verhalten

Langhürde

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

- Leistungsstruktur (siehe Langsprintbereich!)
- Flachlaufvoraussetzungen sowie Rhythmisierung auf der Basis Schnelligkeitsausdauer und Hürdentechnik (stabiler Rhythmus oder Wechselrhythmus)
- Hohes technisch - koordinatives Niveau
- Persönlichkeitsstruktur
- Antizipationsvermögen, Adaptation
- Hohe komplexe Handlungsfähigkeit

Einflussfaktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit

Starke Persönlichkeit: hohe Ziele - Konzentration - Motivation - Stressresistenz

Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen, Testverfahren

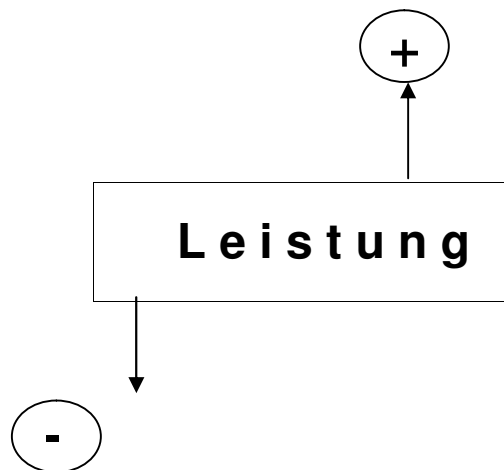
Hartes, konsequentes und kontinuierliches Training

Periodisierung: Training und Wettkämpfe

Aktive und passive Regeneration

Adäquate Ernährung

Entbehrungen



Keine adäquate Ernährung

Keine aktive und passive Regeneration

Training und Wettkämpfe ohne Periodisierung

Inkonsequentes, gelegentliches Training nach dem Lustprinzip

Keine bzw. geringe Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen, Testverfahren

Regenerationskiller: wenig Schlaf - Alkohol (oft Ursache für Verletzungen)

Schwache Persönlichkeit: kein Antrieb - niedrige Ziele - viel Freizeitvergnügen

Ernährungsempfehlung für alle Leistungssportler

- bedarfsgerechte Ernährungszufuhr
- ausreichend, adäquate Flüssigkeitszufuhr
- bedarfsangepasste Kohlehydratzufuhr
- keine Kalorienphobie
- möglichst kein Verzicht auf tierische Produkte
- keine radikalen Änderungen des Körpergewichts
- Ernährung stets planen und nicht dem Zufall überlassen
- Essenszeiten und Inhalte der Ernährung dem Trainingsplan und -inhalte anpassen (2-3 Stunden vor dem Training eine Mahlzeit)
- stets Mineralstoffe und Vitaminzufuhr beachten
- maßvoller Umgang mit Süßwaren, Alkohol und Fastfood

Folgen einer nicht bedarfsgerechten Ernährung im Leistungssport

- verminderte Leistungsfähigkeit
- unzureichende Erholung
- höhere Infektanfälligkeit
- erhöhtes Verletzungsrisiko



Thesen zum Sprinttraining

- Schnelligkeit bzw. Bewegungsgeschwindigkeit ist das entscheidende Merkmal der komplexen Sprintleistungen.
- Schnelligkeit ist trotzdem nur **eine** Komponente der komplexen Sprintleistungen.
- Neben einer Veranlagung für Schnelligkeit braucht man für schnellstmögliche Bewegungen insbesondere das **Gehirn**.
- **Bewegungstechnik** und **koordinative Fähigkeiten** haben eine überragende Bedeutung für Sprint-Schnelligkeitsleistungen.
- Im Sprinttraining geht **Qualität vor Quantität**; man trainiert und lernt Sprint-Schnelligkeit!
- Sprinten muss man zuerst **lernen**, dann trainieren!
- Sprintschnelligkeit ist nur durch **spezielle**, sportartspezifische Übungen erlern- und trainierbar, nicht durch allgemeine Übungen (Orientierung an räumlich-zeitlichen, dynamischen und energetischen Merkmalen der Wettkampfbewegung).
- Aber: Immer nur Sprinten **tötet** den Sprint!
- Schnelligkeitsübungen mit submaximaler Geschwindigkeit fördern Bewegungsmuster im Gehirn ebenfalls nur mit **submaximaler**, nicht aber mit maximaler Ausprägung.
- Dynamische Stereotypen für schnellstmögliche Bewegungen sind nur durch Trainingsübungen mit **schnellstmöglichen Geschwindigkeiten** erreichbar.
- Rumpf- und Bauchkraft (Beckenstabilisationsfähigkeit!) sind wesentliche Voraussetzungen für „richtig“ sprinten können.
- **Muskuläre Dysbalancen** bewirken einen erheblichen **Verlust** in Bezug auf spezifische Schnelligkeitsleistungen.
- **Muskuläre Dehnfähigkeit optimiert** spezifische Schnelligkeitsleistungen.
- Maximalkraft und Schnellkraft wirken sich **positiv** auf die Schnelligkeit aus.
- Allgemeine Ausdauerfähigkeit ist eine grundlegende Voraussetzung für Trainierbarkeit, auch im Sprinttraining!

(Quelle: W. Vonstein)

Allgemeine Grundsätze

Technik

**bedeutet nicht,
zu wissen,**

wie die Bewegung aussieht oder ein Bild/Lehrbild zu kopieren

sondern zu wissen,

w i e die Bewegung a n g e s t e u e r t wird.

**Was muss ich in welchem Moment tun, einleiten, ansteuern,
damit im richtigen Moment genau das richtige passiert?!**

Erst

höchstes Technikniveau

(= präzise spezifische Handlung)

lässt die individuelle Schnelligkeit

wirksam werden!

Schnelligkeitstraining

**bedeutet nicht in erster Linie
permanent maximal zu sprinten
sondern
die intra- und inter- muskuläre
Koordination zu verbessern!**

**Nur
regelmäßiges Üben
der neuro- muskulären
Koordination
macht den Meister!
Steuerung und Regelung durch das**

ZNS, (Zentrale Nervensystem)

**das die gesamte Koordination steuert und
überwacht!**

Für schnelle Bewegungen braucht man das

Gehirn!

**Das Gehirn kennt keine einzelnen Muskeln,
sondern nur**

„Bewegungen“

**Das ZNS setzt für Bewegungen alle Muskeln ein, die zur
Realisierung
dieser Bewegungen beitragen (Bewegungskette).**

**Die ZNS -Arbeit mit komplexen Mustern r e i z t daher die
gesamte funktionelle Muskelkette.**

**Die Arbeit mit spezifischen Mustern bewirkt im wesentlichen
ein V e r b e s s e r u n g der Koordination.**

**Verbesserung der Koordination bedeutet
bessere Verbindung
zwischen ZNS und Skelettmuskulatur innerhalb einer gezielten
Bewegung.**

Koordination

=

„Zusammenwirken von
ZNS und Muskulatur“

- **koordinative Fähigkeiten sind entscheidende Grundlage für die variable Verfügbarkeit einer sportlichen Technik und insbesondere auch für die optimale Ausnutzung eines gegebenen bzw. erworbenen physischen Potentials**
- **bei gleichen oder sogar schwächeren physischen Voraussetzungen erreichen koordinativ besser befähigte Sportler höhere sportliche Leistungen**
- **insofern besteht eine direkte Beziehung zwischen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, weil fehlende koordinative Voraussetzungen leistungsbegrenzend wirken.**

Koordinationsübungen

- **Beginn der bewussten(!)**

Auseinandersetzung mit der spezifischen

Bewegung (z.B. Lauftechnik) bzw. mit ihren Elementen (z.B. Sprint- ABC)

Entwicklung und Vervollkommnung der

**koordinativen Fähigkeiten ist
eine zwingende Notwendigkeit
für den gesamten Trainingsprozess**

- **wichtig für das methodische Vorgehen ist in jedem Fall die vielseitige Anwendung, weil eine Erhöhung des koordinativen Niveaus nur durch eine ständige erhöhte und veränderte Reizsetzung gewährleistet werden kann!**
- **die Auswahl einzelner Übungen muss unter Berücksichtigung der individuellen Notwendigkeiten für jeden Athleten individuell und akzentuiert erfolgen und im zeitlichen Verlauf zur Wettkampfperiode hin immer komplexer werden!**
- **während der Wettkampfsaison darf sich der Athlet eigentlich nicht mehr mit Bewegungsdetails befassen, er muss die komplexe spezifische Bewegung ansteuern!**

Kaderförderung/Kaderrichtwerte

Das Auffinden und Erfassen von talentierten Kindern und Jugendlichen für unseren Disziplinbereich müssen auch zukünftig an erster Stelle unserer gemeinsamen Bemühungen und Anstrengungen stehen. Ziel ist es erfolgreich Kader zu entwickeln und zu nationalen und internationalen Meisterschaften zu führen.

Das System der Kaderförderung im NLV ist gemeinsam mit dem Bundeskadersystem auf dieses Ziel ausgerichtet. Die Athletinnen und Athleten über die entsprechenden Kaderkreise (D1/D2, D3, D4, L) sportfachlich zu begleiten, zu fördern und sie somit über einen Mehrjahreszeitraum erstens für eine Aufnahme in den DLV – Kader vorzubereiten und zweitens international konkurrenzfähig zu machen.

Im Zuge der beschlossenen Strukturreform des Deutschen Spitzensportes für alle Spitzenfachverbände wurde eine Umbenennung der Bundeskader vollzogen. Der DLV Nachwuchsbundeskader 2 (NK2) umfasst in Zukunft 3 Jahrgänge (AK 16/17/18) der Nachwuchsbundeskader 3 (NK3) ausschließlich den Jahrgang der AK 15. Die Aufnahme in den NK2 orientiert sich an den perspektiven Leistungsentwicklungspotentialen des jeweiligen Athleten. Zusätzlich wird es hier auch in Zukunft für die AK U20 einen entsprechenden Kaderrichtwert geben.

Für den NK3 werden besonders auffällige Athletinnen und Athleten aus dem D-Kaderbereich gesichtet, vorgeschlagen und ausgewählt. Auch die Landesverbände haben hier Vorschlagsrecht.

Die nachfolgenden Tabellen geben eine Übersicht der DLV- und NLV – Kadernormen sowie Richtwerte, die in der Saison 2017/2018 erbracht werden sollten, um sich im September 2018 für den Kader bewerben zu können.

männlich

Kader	Nachwuchskader 2	Nachwuchskader 3	NLV D4	NLV D4	NLV D3	NLV D3	NLV D2
Alter	18/17/16 (2000/2001/2002)	15 (2003)	18 (2000)	17 (2001)	16 (2002)	15 (2003)	14 (2004)
100m	10,66	DLV - LD	10,95	11,15	11,40	11,70	12,00
200m	21,53	DLV - LD	22,20	22,70	23,30		
300/400m	48,00	DLV - LD	49,50	50,75	52,00	37,50	
80/110m Hü	13,95 (U20)	DLV - LD	14,50 (U20)	14,50 (U18)	14,90	11,20	11,90
300/400m Hü	53,25	DLV - LD	55,00	56,50	58,30	41,30	

weiblich

Kader	Nachwuchskader 2	Nachwuchskader 3	NLV D4	NLV D4	NLV D3	NLV D3	NLV D2
Alter	18/17/16 (2000/2001/2001)	15 (2003)	18 (2000)	17 (2001)	16 (2002)	15 (2003)	14 (2004)
100m	11,90	DLV - LD	12,15	12,30	12,45	12,75	13,00
200m	24,20	DLV - LD	24,80	25,30	25,80		
300/400m	55,20	DLV - LD	56,50	58,00	59,50	42,50	
80/110m Hü	14,05	DLV - LD	14,30 (U20)	14,30 (U18)	14,70	12,00	12,40
300/400m Hü	61,00	DLV - LD	62,50	64,50	65,50	47,00	

Internationale Bilanz

Weltmeisterschaften London/Großbritannien

Spelmyeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	400m	Frauen	51,77 Sek.	HF
Spelmyeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	4x400m	Frauen	3:27,45 Min.	6. Platz
Knipphals, Sven	VfL Wolfsburg	4x100m	Männer	Ersatz	

World Relays Nassau/Bahamas

Spelmyeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	4x400m	Frauen	disq.	
Gläsner, Laura	VfL Eintracht Hannover	4x400m	Frauen	disq.	
Gladitz, Alexander	Hannover 96	4x400m	Männer	3:07,80 Min.	VL
Juretzko, Alexander	VfL Eintracht Hannover	4x400m	Männer	3:07,80 Min.	VL
Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	4x400m	Männer	Ersatz	

Team Europameisterschaften Lille/Frankreich

Spelmyeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	4x400m	Frauen	3:28,47 Min.	3. Platz
Knipphals, Sven	VfL Wolfsburg	4x100m	Männer	Ersatz	

U23 Europameisterschaft Bydgoszcz/Polen

Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	4x400m	MJ U23	3:05,65 Sek.	5. Platz
--------------------	--------------	--------	--------	--------------	----------

U20 Europameisterschaften Grossetto/Italien

Hannemann, Sara	TSV Wehdel	100m Hü	WJ U20	14,51 Sek.	HF
Ahrens, Lea	LAV 07 Bad Harzburg	400m Hü	WJ U20	61,92 Sek.	VL
Schröder, Tom	SG Osterholzer LA	400m Hü	MJ U20	53,28 Sek.	VL
Janiak, Michelle	VfL Eintracht Hannover	4x400m	WJ U20	Ersatz	

U18 Weltmeisterschaften Nairobi/Kenia

Prepens, Talea	TV Cloppenburg	200m	WJ U18	23,51 Sek.	1. Platz
----------------	----------------	------	--------	------------	----------

U20 Hallenländerkampf Halle/Saale

Ahrens, Lea	LAV 07 Bad Harzburg	400m	WJ U20	55,04 Sek.	3. Platz
Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	4x200m	WJ U20	disq.	

Nationale Bilanz

Deutsche Hallenmeisterschaften

Leipzig

Gläsner, Laura	VfL Eintracht Hannover	400m	Frauen	53,65 Sek.	3. Platz
Juretzko, Alexander	VfL Eintracht Hannover	400m	Männer	48,70 Sek.	5. Platz
Rieck, Svenja	VfL Eintracht Hannover	60m Hü	Frauen	8,53 Sek.	7. Platz

Deutsche Jugend Hallenmeisterschaften

Sindelfingen

Ahrens, Lea	LAV 07 Bad Harzburg	400m	WJ U20	54,83 Sek.	1. Platz
Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	200m	WJ U20	24,40 Sek.	4. Platz
Janiak, Michelle	VfL Eintracht Hannover	200m	WJ U20	24,74 Sek.	5. Platz
Kirchhoff, Tizian	LG Osterode	60m	MJ U20	6,98 Sek.	5. Platz
Schröder, Tom	SG Osterholzer LA	400m	MJ U20	49,33 Sek.	5. Platz
Hannemann, Sara	TSV Wehdel	60m Hü	WJ U20	8,66 Sek.	5. Platz
Staffel	VfL Eintracht Hannover	4x200m	WJ U20	1:40,70 Min	4. Platz

Deutsche Meisterschaften

Erfurt

Spelmeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	400m	Frauen	51,84 Sek.	1. Platz
Forstreuter, Laurin	LG UnterlüßFaßbergOlderdorf	400m	Männer	47,55 Sek.	7. Platz
Gläsner, Laura	VfL Eintracht Hannover	400m Hü	Frauen	61,62 Sek.	7. Platz
Staffel	StG Staffelteam NI	4x400m	Frauen	3:39,31 Min	4. Platz

Deutsche U23 Meisterschaften

Bochum/Wattenscheid

Gläsner, Laura	VfL Eintracht Hannover	400m Hü	WJ U23	59,36 Sek.	2. Platz
Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	400m	MJ U23	47,25 Sek.	2. Platz
Ahrens, Lea	LAV 07 Bad Harzburg	400m Hü	WJ U23	60,04 Sek.	3. Platz
Schröder, Tom	SG Osterholzer LA	400m Hü	MJ U23	53,80 Sek.	5. Platz
Kopf, Ann-Katrin	TSV Otterndorf	400m	WJ U23	55,25 Sek.	6. Platz

Deutsche Jugend Meisterschaften

Ulm

Prepens, Talea	TV Cloppenburg	100m	WJ U18	11,66 Sek.	1. Platz
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	200m	WJ U18	24,00 Sek.	1. Platz
Hannemann, Sara	TSV Wehdel	100m Hü	WJ U20	13,97 Sek.	3. Platz
Schröder, Tom	SG Osterholzer LA	400m Hü	MJ U20	52,25 Sek.	3. Platz
Janiak, Michelle	VfL Eintracht Hannover	400m	WJ U20	54,71 Sek.	5. Platz
Pape, Svenja	TSV Warzen	400m	WJ U18	56,72 Sek.	6. Platz
Kirchhof, Tizian	LG Osterode	100m	MJ U20	10,62 Sek.	6. Platz
Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	200m	WJ U18	24,68 Sek.	7. Platz
Staffel	TSV Wehdel	4x100m	WJ U20	48,13 Sek.	8. Platz

Deutsche U16 Meisterschaften

Bremen

Wildhagen, Lili Louisa	TKJ Sarstedt	300m Hü	WJ U16	43,97 Sek.	2. Platz
Serbin, Jeron	SV Ettenbüttel	300m	MJ U16	36,64 Sek.	4. Platz
Borchert, Klara	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	300m	WJ U16	41,90 Sek.	7. Platz
Siemer, Lara	TK Hannover	100m	WJ U16	12,74 Sek.	8. Platz
Kramer, Merret	TV Norden	300m	WJ U16	42,51 Sek.	8. Platz
Kajsa Gerken	LG Kreis Verden	300m Hü	WJ U16	46,52 Sek.	8. Platz