

RAHMEN TRAININGSPLAN

SPRINTTEAM



2009/2010

Inhaltsverzeichnis

Kapitel

Inhaltsverzeichnis

Grußwort

- 1. Organisation: Disziplingruppe Sprint/Hürden (NLV)**
- 2. Anschriften 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**

Statistik

Endlaufergebnisse der NLV- Athleten bei den Deutsche Jugendmeisterschaften 2009

Endlaufergebnisse Deutsche Jugendmeisterschaften am 07. – 09. Juli 2009 in Rhede

Grußwort des Blocktrainers Sprint/Hürden

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Kolleginnen und Kollegen!

Das erste Jahr des neuen Olympiazklus liegt bereits wieder hinter uns.

Gemeinsam ist es uns im zurückliegenden Jahr gelungen, unsere talentiertesten Athletinnen und Athleten für die anstehenden internationalen Jahreshöhepunkte so vorzubereiten, dass sie sich dafür qualifizieren und die Wettkämpfe erfolgreich bestreiten konnten.

Stellvertretend für alle sind hier *Inga Maria Müller* sowie *Ruth Sophia Spelmeyer* genannt, die sich anlässlich der JEM im serbischen Novi Sad hervorragend in Szene setzen konnten und darüber hinaus eine überragende Saison „abgeliefert“ haben. Mein besonderer Dank gilt auch ihren Trainern Edgar Eisenkolb und Jürgen Wegner.

Auf nationaler Ebene haben wir mit den Dt. Jugendmeisterschaften in Rhede den Hauptwettkampf des Jahres zu bestreiten gehabt und mit einer Gesamtpunktzahl von 81.0 Punkten für ein sehr gutes Ergebnis sorgen können.

Ich bin davon überzeugt, dass wir mit der Benennung der D3- und D4- Kaderathletinnen und Athleten für das kommende Jahr einen guten „Griff“ getan haben, und sie allesamt unseren Block weiter stärken und festigen können.

Neben den berufenen Bundeskaderathletinnen und Athleten müssen sie sich kontinuierlich weiterentwickeln und mit dafür Sorge tragen, dass auch in den nächsten Jahren der Niedersächsische Leichtathletik-Verband zu den führenden Verbänden im Nachwuchsleistungssport gehört.

Allen Athletinnen und Athleten, die nicht mehr bei der Benennung berücksichtigt werden konnten - aber natürlich weiter zur großen Familie des Sprint- Hürdenbereichs gehören - möchte ich für ihren Einsatz und ihre Leistungsbereitschaft danken und weiterhin viel Erfolg wünschen.

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Für das kommende Trainings- und Wettkampfsjahr wünsche ich allen eine gute Gesundheit, Kraft und Geduld für die vor uns liegenden Aufgaben sowie viel Spaß, Freude und Erfolg im täglichen Trainingsprozess sowie den verdienten Lohn im Wettkampf.

Ich hoffe weiterhin auf eine gute und kollegiale Zusammenarbeit!



Albert Becker
Blocktrainer Sprint/Hürden

Organisation: Disziplingruppe Sprint/Hürden (NLV)

Trainerbesetzung

Name	Albert Becker	Edgar Eisenkolb
Funktion	Blocktrainer Sprint/Hürden Trainer Kurz sprint männl./weibl. Kurz hürde männl./weibl.	Leitender Landestrainer Trainer Langsprint männl./weibl. Langhürde männl./weibl.
Disziplinen	100/200 m männl. 100/110 m Hürden männl./weibl.	400 m männl./weibl. 400 m Hürden männl./weibl.
Adresse	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover
Telefon	0511/ 167474-34	0511/ 167474-31
Handy	0176/ 43059493	0174/ 9210411
Fax	0511/ 167474-36	0511/ 167474-36
E -mail	becker@osp-niedersachsen.de albert-becker@web.de	eisenkolb@osp-niedersachsen.de edgareisenkolb@kabelmail.de

Name	Björn Sterzel	Werner Scharf
Funktion	Landestrainer Nachw. Talentförderung	Disziplintrainer Sprint
Disziplinen	Sprint/Hürden	100/200 m weibl.
Adresse	Ferd.-Wilh-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	Amselstieg 2 37627 Stadtoldendorf
Telefon	0511/167474-35	05532/4167
Fax	0511/ 167474-36	05532/972477
E -mail	sterzel@nlv-la.de	scharfwerner@web.de

Weitere wichtige Ansprechpartner

Organisation	Ansprechpartner	Adresse	Telefon	Fax
NLV- Geschäftsstelle	Frank Reinhardt Blocktrainer Sprung	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 10 30169 Hannover	0511/ 33890-22	0511/ 33890-19
NLV- Trainerbüro	Jörg Voigt Blocktrainer Lauf	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 167474-32	05117/167474-36
NLV- Trainerbüro	Thorsten Frey Blocktrainer Wurf	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 167474-32	05117/167474-36
NLV- Trainerbüro	Astrid Fredebold - Onnen Landestrainerin Hochspr./Talentsichtung	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 167474-38	05117/167474-36
NLV- Trainerbüro	Beatrice Mau - Repnak Landestrainerin Mehrkampf/ Talentförderung	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 167474-35	05117/167474-36
NLV- Verbandsärztin	Dr. Susanne Schmidt	Ricklinger Stadtweg 9 30459 Hannover	0511/414880	0511/429415
NLV- Physio- therapeutin	Ulrike Sittig	Georgsplatz 11 30159 Hannover	0511/1692146	0511/1692229

Kaderathleten NLV

Kurz sprint männlich

Name/Vorname	Geburtsdatum	Kader	Leistung 2009	Heimtrainer
Knippals, Sven	VfL Wolfsburg	L	10.34/20.93 100m/200m	Werner Morawietz
Jochmann, Patrick	LG Osnabrück	L	10.71/21.94 100m/200m	Anton Siemer
Arndt, Dominique	LG Hannover	D4	10.98/ 23.18 100 m/200m	Roland Strohschnitter
Bode, Luca	LG Braunschweig	D3	11.34/ 22.44 100m/200m	Simone Hübner
Gruber, Ingo	LG Emstal Dörpen	D3	11.36/22.92 100m/200m	Arno Kosmieder
Dirlam, Jonas	LG Wennigsen/E.	D3	11.68 100m	Björn Sterzel

Kurz sprint weiblich

Name/Vorname	Geburtsdatum	Kader	Leistung 2009	Heimtrainer
Spelmeyer, Ruth Soph.	VfL Oldenburg	B	11.87/23.69 100m/200m	Jürgen Wegner
Gangnus, Jala	LG Weserbergland	L	11.99/24.03 100m/200m (verletzt!)	Edgar Eisenkolb
Maaß, Julia	LG Hannover	L	12.07/ - 100m/200m (verletzt!)	Edgar Eisenkolb
Piel, Karen	VfL Wolfsburg	L	12.06/ 24.53 100m/200m	Werner Scharf
Roth, Alena	LG Hannover	L	11.86 /24.81 100m/200m	Edward Kowalczuk
Zähler, Nadine	LG Wilhelmshaven	D4	12.04 /26.25 100m/200m	Klaus Dröge
Wiens, Rosana	LG Wennigs./E.	D4	12.33/ 24.72 100m/200m	Björn Sterzel
Reichert, Julia	SV Germ. Helmst.	D3	12.45 100m	Björn Sterzel
Hungar, Constanze	DSC Oldenburg	D3	12.40 100m	Stephan Böckmann
Bröker, Ellen	VfL Lingen	D3	12.66/ 25.56 100m	Arno Kosmieder
Zielonka, Sophie	TSV Burgdorf	D3	12.73 100m	Uli Titze
Freese, Anna-Lena	FTSV Jahn Brink.	D3	12.15/24.64 100m/200m	Frank Krüger
Holzschuh, Marie	LG Weserbergland	D3	12.03/24.59 100m/200m	Werner Scharf
Lange, Lea Marie	LG Weserbergland	D3	12.54 100m	Werner Scharf

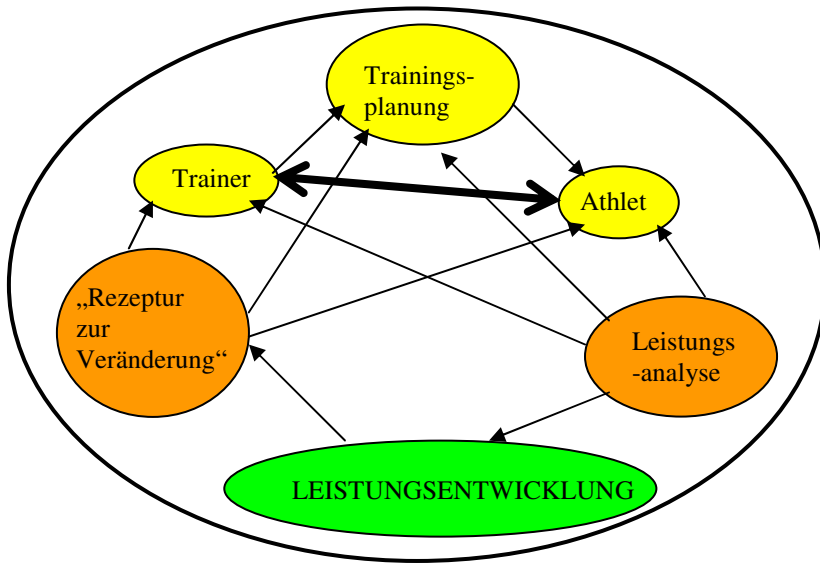
Kurzhürde männlich/weiblich

Name/Vorname	Geburtsdatum	Kader	Leistung 2009	Heimtrainer
Dittmer, Paul	MTV Hanstedt	B	13.78 110m Hü	Wolfgang Striezel
Pahnke, Tim Kelly	MTV Hanstedt	C	14.22/14.68 110m Hü A/Mä	Wolfgang Striezel
Rieck, Svenja	OTB Osnabrück	D/C	14.15/14.64 100m Hü B/A	Albert Becker
Kösters, Jens	LG Papenburg/Asch.	L	13.95/14.65 110m Hü A/Mä	Karl Heinz Assmann
Ferguen, Amina	LG Hannover	L	14.02 100m Hü	Albert Becker
Surmann, Arne	LG Oldenburg	D4	14.29 110m Hü B	Thorsten Borgmann
Balschuweit, Leroy	TSV Helmstedt	D4	14.13/14.32 110m Hü B/A	Eik Ruddat
Sander, Florian	LG Wennigsen/E.	D3	11.56/ - 100m/110 Hü (verletzt!)	Albert Becker
Grünhage, Birthe	SV Germ. Helstorf	D3	11.93 80m Hü	Claus Horn
Surmann, Lasse	LG Oldenburg	D3	11.16 80m Hü	Carsten Fröhle

Langsprint/Langhürde männlich/weiblich

Name/Vorname	Geburtsdatum	Kader	Leistung 2009	Heimtrainer
Müller, Inga Maria	LG Hannover	B	56.97/53.56 400 Hü/400	Edgar Eisenkolb
Stein, Juline	TV Langen	C	55.10 400m	Carsten Decker
Juretzko, Alexander	LG Hannover	L	47.43 400m	Edgar Eisenkolb
Kruse, Sara	LG Weserbergland	L	58.57 400m (verletzt!)	Edgar Eisenkolb
Raukuc, Anna	Ender Laufgem.	L	- 400m Hü (Krankheit)	Friedhelm Peters
Diatta, Etienne	LG Weserbergland	L	48.00 400m	Manfred Scholz
Nordmann, Dennis	TV Norden	L	21.89/51.07 200m/400m	Uwe Schipper
Zabel, Helge	LAV Zeven	D4	55.40 400m Hü	Hans-Hermann Neblung
Emch, Timothy	TV Langen	D4	49.94 400m	Carsten Decker
Jungen, Yvonne	TuS Alfstedt	D4	64.35 400m Hü	Hans-Hinrich Kahrs
Forstreuter, Laurin	LG Celle - Land	D4	50.60 400m	Rybizki Sinouij
Meyer, Lea Madlen	LG Nordheide	D3	58.13 400m	Gerhard Prüsmann
Langreder, Nele	SV Germ. Helstorf	D3	64.92 400m Hü	Claus Horn
Koch, Melanie	TV Burgdorf	D3	58.03 400m	Uli Titze
Bamstedt, Nicolaus	VfL Lönningen	D3	55.61 400m Hü	Antonia und Armin Beyer
Schmalz, Martin	LG Eichsfeld	D3	51.32/57.63 400m/400m Hü	Thomas Schmalz
Jannik Rehbein	FSV Sarstedt	D3	51.50 400m	Astrid Fredebold-Onnen
Raas, Chantal	LAV Zeven	D3	42.49 300m	Hans-Hermann Neblung
Wolpmann, Janicke	FTSV Jahn Brink.	D3	12.65/41,54 100m/300m	Frank Krüger
Holsten, Sarina	LAV Zeven	D3	12,45/41.74 100m/300m	Hans-Hermann Neblung
Meyer, Franziska	VfL Lingen	D3	65,40 400m Hü	Klaus Bohn

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 **o f f e n** für **neue Ideen** und **Veränderungen** und sehen **auftretende 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 u n d 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**

Kurz hürde

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:

- **Bescheunigungs- 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

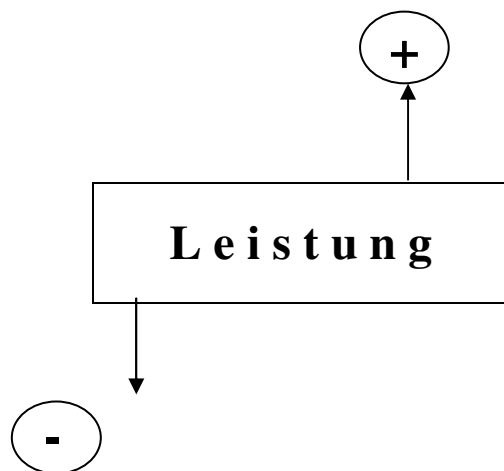
Hartes, konsequentes und kontinuierliches Training

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 e i n e Komponente der komplexen Sprintleistungen.**
- **Neben einer Veranlagung für Schnelligkeit braucht man für schnellstmögliche Bewegungen insbesondere das G e h i r n.**
- **B e w e g u n g s t e c h n i k u n d k o o r d i n a t i v e F ä h i g k e i t e n haben eine überragende Bedeutung für Sprint-Schnelligkeitsleistungen.**
- **Im Sprinttraining geht Q u a l i t ä t v o r Q u a n t i t ä t; man trainiert und lernt Sprint-Schnelligkeit!**
- **Sprinten muss man zuerst l e r n e n, dann trainieren!**
- **Sprintschnelligkeit ist nur durch s p e z i e l l e, sportartspezifische Übungen erlern- und trainierbar, nicht durch allgemeine Übungen(Orientierung an räumlich-zeitlichen, dynamischen und energetischen Merkmalen der Wettkampfbewegung).**
- **Aber: Immer nur Sprinten t ö t e t den Sprint!**
- **Schnelligkeitsübungen mit submaximaler Geschwindigkeit fördern Bewegungsmuster im Gehirn ebenfalls nur mit s u b m a x i m a l e r, nicht aber mit maximaler Ausprägung.**
- **Dynamische Stereotypen für schnellstmögliche Bewegungen sind nur durch Trainings-Übungen mit s c h n e l l s t m ö g l i c h e n G e s c h w i n d i g k e i t e n erreichbar.**
- **Rumpf- und Bauchkraft (Beckenstabilisationsfähigkeit!) sind wesentliche Voraussetzungen für „richtig“ sprinten können.**
- **M u s k u l ä r e D y s b a l a n c e n bewirken einen erheblichen V e r l u s t in Bezug auf spezifische Schnelligkeitsleistungen.**
- **M u s k u l ä r e D e h n f ä h i g k e i t o p t i m i e r t spezifische Schnelligkeitsleistungen.**
- **Maximalkraft und Schnellkraft wirken sich p o s i t i v auf die Schnelligkeit aus.**
- **Allgemeine Ausdauerfähigkeit ist eine g r u n d l e g e n d e V o r a u s s e t z u n g 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,

wie die Bewegung angesteuert 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 das Erfassen von talentierten Kindern und Jugendlichen für unseren Disziplinbereich müssen auch zukünftig an erster Stelle unserer gemeinsamen Bemühungen und Anstrengungen stehen, wenn wir uns unsere Arbeitsgrundlage erhalten und dauerhaft und erfolgreich Kader entwickeln und zu nationalen und internationalen Meisterschaften führen wollen.

Das System der Kaderförderung im NLV trägt dem im großen und ganzen Rechnung und hat letzten Endes das Ziel, die Athletinnen und Athleten über die entsprechenden Kaderkreise (E, D3, D4, L) sportfachlich zu begleiten, zu fördern und sie somit über einen Zeitraum von 3 - 4 Jahren für eine Aufnahme in den DLV - Kader vorschlagen zu können.

Neben den erforderlichen konditionellen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, wobei die Schnelligkeit nach *Bauersfeld/Voss* die „**elementare Leistungsvoraussetzung**“ bildet, muss ein leistungsorientiertes Nachwuchstraining immer auch als „**Bildungsarbeit**“ verstanden werden.

Wenn wir diesen Umstand aus den Augen verlieren, kann es uns passieren, dass die Talente noch vor dem Erreichen des Hochleistungsbereiches ihre leistungssportliche Laufbahn beenden.

Die nachfolgenden Tabellen geben eine Übersicht über die DLV- Kadernormen sowie über die Richtwerte für den NLV- Kader 2009/2010:

männlich

Kader	C-Kader Sporthilfe	C-Kader	D/C-Kader	D/C-Kader	NLV D4	NLV D4	NLV D3	NLV D3	NLV E
Alter	18	18	17	16	18	17	16	15	14
100m	10,60	10,66	10,85	11,00	10,95	11,15	11,40	11,70	12,00
200m	21,30	21,53	22,05	22,45	22,20	22,70	23,30		
300/400m	47,50	48,00	49,00	50,60	49,50	50,75	52,00	37,50	
80/110m Hü	14,40 (M)	14,60 (M)	14,55 (A)	14,30 (B)	14,50 (A)	14,50 (B)	14,90	11,20	11,90
300/400m Hü	52,40	53,25	54,50	56,50	55,00	56,50	58,30	41,30	

weiblich

Kader	C-Kader Sporthilfe	C-Kader	D/C-Kader	D/C-Kader	NLV D4	NLV D4	NLV D3	NLV D3	NLV E
Alter	18	18	17	16	18	17	16	15	14
100m	11,85	11,90	12,00	12,10	12,15	12,30	12,45	12,75	13,00
200m	24,00	24,20	24,60	25,00	24,80	25,30	25,80		
300/400m	54,80	55,20	56,50	57,20	56,50	58,00	59,50	42,50	
80/110m Hü	13,85	14,05	14,30 (A)	14,30 (B)	14,30 (A)	14,30 (B)	14,70	12,00	12,40
300/400m Hü	59,80	61,40	62,00	64,00	62,50	64,50	65,50	47,00	

Ergebnisse U23 Europameisterschaft in Kaunas im Tr. -u. Wettkampffahr 2009/2010

Platz	Name	Verein	Disziplin	Zeit	AK	Punkte
VL	Dittmer, Paul	MTV Hanstedt	110m Hü	13,83 PB	U23	

Ergebnisse U20 Europameisterschaft Novi Sad im Tr. -u. Wettkampffahr 2009/2010

Platz	Name	Verein	Disziplin	Zeit	AK	Punkte
1. Pl.	Müller, Inga Maria	LG Hannover	400m Hü	57.16	WJA	8.0 Punkte
3. Pl.	Müller, Inga Maria	LG Hannover	4x400m	3:37,83	WJA	6.0 Punkte
4. Pl.	Speelmeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	200m	23.89	WJA	5.0 Punkte
1. Pl	Speelmeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	4x100m	44,86	WJA	8.0 Punkte
	Stein, Juline	TV Langen	4x400m	Ersatzl.	WJA	

Ergebnisse Deutsche Jugendmeisterschaften im Tr. -u. Wettkampffahr 2009/2010

(Endkampfplatzierungen Jugend A/B in Rhede)

Platz	Name	Verein	Disziplin	Zeit	AK	Punkte
1. Pl.	Speelmeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	200m	23.82	WJA	8.0 Punkte
1. Pl.	Müller, Inga Maria	LG Hannover	400m	53.67	WJA	8.0 Punkte
1. Pl.	Müller, Inga Maria	LG Hannover	400m Hü	57.05	WJA	8.0 Punkte
2. Pl.	Kösters, Jens	LG Papenburg/Asch.	110m Hü	14.02	MJA	7.0 Punkte
3. Pl.	Pahnke, Tim Kelly	MTV Hanstedt	110m Hü	14.22	MJA	6.0 Punkte
3. Pl.	Stein, Juline	TV Langen	400m	55.94	WJB	6.0 Punkte
4. Pl.	Jochmann, Patrick	LG Osnabrück	100m	10.71	MJA	5.0 Punkte
5. Pl.	Spelmeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	100m	11.92	WJA	4.0 Punkte
5. Pl.	Roth, Alena	LG Hannover	200m	24.81	WJA	4.0 Punkte
5. Pl.	Holzschuh, Marie	LG Weserbergland	200m	24.59	WJB	4.0 Punkte
5. Pl.	Balschuweit, Leroy	TSV Helmstedt	110m Hü	14.21	MJB	4.0 Punkte
5. Pl.	Lenhard, N., Brodersen, D., Holzschuh, M., Lange, L.	LG Weserbergland	4x 100m	48.29	WJB	4.0 Punkte
6. Pl.	Roth, Alena	LG Hannover	100m	11.96	WJA	3.0 Punkte
6. Pl.	Piel, Karen	LG Weserbergland	200m	24.87	WJA	3.0 Punkte
6. Pl.	Diatta, Etienne	LG Weserbergland	400m	48.00	MJA	3.0 Punkte
7. Pl.	Zähler, Nadine	LG Wilhelmshaven	100m	12.15	WJB	2.0 Punkte
7. Pl.	Rieck, Svenja	OTB Osnabrück	100m Hü	14.24	WJB	2.0 Punkte

Gesamt: 81.0 Punkte

=====

davon: **59.0 Pkt. A- Jgd.**
22.0 Pkt. B- Jgd.

Statistik

Ergebnisse Deutsche Jugendmeisterschaften 07. - 09. August 2009 in Rhede

100 m männliche Jugend A				+ 0.3 m/s	100 m weibliche Jugend A				+ 0.6 m/s
1	Göttl, Felix	1990	TuS Kriftel	10.52	Kwadwo, Yasmin	1990	TV Wattenscheid 01	11.54	
2	Föstl, Florian	1991	LG Sempt	10.64	Günther, Leena	1991	LG ASV /DSHS Köln	11.55	
3	Erewa, Robin	1991	TV Wattenscheid 01	10.67	Wenzel, Jessica	1990	SV Schlau.Com Saar 05 SBR	11.87	
4	Jochmann, Patrick	1990	LG Osnabrück	10.71	Elsler, Josefina	1991	TSV Bordesholm	11.91	
5	Fischer, Michael	1990	LG Karlstadt	10.77	Spelmeyer, Ruth S.	1990	VfL Oldenburg	11.92	
6	Waibel, David	1990	VfB Stuttgart 1893	10.79	Roth, Alena	1990	LG Hannover	11.96	
7	Böhrenz, Marius	1991	SC Potsdam	10.86	Moll, Carolyn	1990	ART Düsseldorf	12.15	
8	Brieger, Martin	1991	LG ohra hörselgas	10.91	Trampe, Stefanie	1990	LAZ Soest	12.15	

200 m männliche Jugend A				+ 0.9 m/s	200m weibliche Jugend A				+ 0.8 m/s
1	Schmidt, Roy	1991	TuS Jena	21.32	Spelmeyer, Ruth S.	1990	VfL Oldenburg	23.82	
2	Erewa, Robin	1991	TV Wattenscheid 01	21.48	Elsler, Josefina	1991	TSV Bordesholm	24.21	
3	Göttl, Felix	1990	TuS Kriftel	21.52	Eberle, Rebecca	1990	TV 1860 Gunzenhausen	24.33	
4	Fischer, Michael	1990	LG Karlstadt	21.63	Günther, Leena	1991	LG ASV /DSHS Köln	24.34	
5	Föstl, Florian	1991	LG Sempt	21.72	Roth, Alena	1990	LG Hannover	24.81	
6	Dicks, Christian	1990	LAZ Rhede	21.89	Piel, Karen	1990	LG Weserbergland	24.87	
7	Brieger, Martin	1991	LG ohra hörselgas	21.90	Wenzel, Jessica	1990	SV Schlau.Com Saar 05 SBR	25.02	
8	Wennin, Martin	1990	LC Cottbus	21.97	Heufelder, Gina	1991	SC Potsdam	25.16	

400 m männliche Jugend A				400 m weibliche Jugend A				
1	Zender, Niklas	1990	TSV Friedberg-Fauerbach	46.70	Müller, Inga Maria	1990	LG Hannover	53.67
2	Kleemann, Philipp	1991	SG Johannesberg 1926	47.35	Ferenz, Daniela	1990	LG Neckar-Enz	54.09
3	Kaiser, Marco	1991	LG Nike Berlin	47.66	Klopsch, Christiane	1990	TSV Friedberg-Fauerbach	54.26
4	Jonas, Benjamin	1990	LG Nike Berlin	47.73	Feizbakhsh, Maral	1990	USC Mainz	54.38
5	Eder, Sascha Jan	1991	TV Wattenscheid 01	47.77	Balke, Janina	1991	LG Olymp. Dortmund	55.87
6	Diatla, Etienne	1990	LG Weserbergland	48.00	Schaefers, Julia	1991	LAV Kassel	55.88
7	Gorol, Stefan	1991	GJK Friedberg	48.25	Hübner, Lisa	1990	LG Eintracht Frankfurt	56.32
8	Jenk, Andreas	1991	TV Wattenscheid 01	48.30	Krell, Elisabeth	1990	Dresdner SC 1898	56.33

110 m Hürden männliche Jugend A				+ 0.4 m/s	100 m Hürden weibliche Jugend A				+ 0.6 m/s
1	Marquart, Julian	1991	HLF	13.85	Pletsch, Jenna	1991	SV Schlau.Com Saar 05 Saarbr.	13.69	
2	Kösters, Jens	1990	LG Papenburg/Aschendorf	14.02	Bäcker, Nora	1990	LG Olympia Dortmund	13.74	
3	Pahnke, Tim Kelly	1991	MTV Hanstedt	14.22	Hehl, Miriam	1991	TV Wehr	13.80	
4	Böhm, Martin	1990	Diezer TSK Oranien	14.33	Dutkiewicz, Miriam	1991	TV Wattenscheid 01	13.98	
5	Euchner, Marc	1990	TuS Metzingen	14.45	Baur, Eva	1991	LAV ASICS Tübingen	14.13	
6	Weis, Guido	1991	TSG Eisenberg	14.47	Kupprion, Dennise	1991	LAZ Salam. Kornwestheim/Ludw.	14.25	
7	Burgard, Philipp	1991	LA Team Saar	21.82	Tromsdorf, Jana	1990	SSV Ulm 1846	14.33	
8	Bienasch, Richard	1990	1. LAV Rostock	ab.	Kröger, Antonia	1990	Berliner SC	14.36	

400 m Hürden männliche Jugend A				400m Hürden weibliche Jugend A				
1	Giehl, Tobias	1991	LG Würm Athletik	51.84	Müller, Inga Maria	1990	LG Hannover	57.05
2	Bosler, Philipp	1991	LV 90 Thum	51.95	Bork, Anja	1990	TSV Gomaringen	57.51
3	Dombrowski, Marc	1990	LG Eintracht Frankfurt	52.01	Hansen, Laura	1990	TSV Bayer 04 Leverkusen	57.70
4	Kiesow, Robert	1990	SC Potsdam	53.57	Hofmann, Lisa	1991	TSV Bad Kissingen	61.07
5	Handt, Florian	1991	SC Potsdam	53.87	Hogrebe, Frederike	1991	LG Diemelsee	61.63
6	Röthes, Niklas	1991	TSV Bayer 04 Leverkusen	53.92	Bruhn, Maïke	1990	LG Neckar-Enz	62.15
7	Haß, Alexander	1990	1. LAV Rostock	54.16	Becker, Beatrice	1991	ASV Erfurt	62.97
8	Heimann, Christian	1991	LAZ Puma Troisdorf	54.54	Saur, Lena	1990	LG Staufen	64.19

4x100 m männliche Jugend A				4x100 m weibliche Jugend A				
1	StG VfB Stuttgart			41.66	LG Ratio Münster			45.83
2	TV Wattenscheid 01			41.67	LG Olympia Dortmund			46.35
3	StG Metzingen			41.83	LG ASV/DSHS Köln			46.60
4	TV Gladbeck			41.92	SC Neubrandenburg			47.33
5	StG Darmstadt			42.20	StG Weißenburg			47.59
6	Dresdner Sc 1898			42.21	LG Eintracht Frankf.			47.71
7	STG Pfullingen			42.26	LAV Bayer Uerding.			47.81
8	STG MTG Mannheim			42.31	StG USC Mainz			aufgg.

Statistik

Ergebnisse Deutsche Jugendmeisterschaften 07. – 09. August 2009 in Rhede

100 m männliche Jugend B + 0.9 m/s				100 m weibliche Jugend B + 1.7 m/s				
1	Domogala, Patrick	1993	MTG Mannheim	10.73	Bahl, Nadja	1992	SC Potsdam	11.64
2	Stinski, Timo	1992	LG Wedel-Pinneberg	10.82	Pinto, Tatjana	1992	LG Ratio Münster	11.74
3	Pieper, Christopher	1992	Post-Sport Telekom Trier	10.93	Riedl, Martina	1992	SC Vöhringen	11.88
4	Müller, Fabian	1992	MTG Wangen	10.96	Malkus, Lena	1993	LG Ratio Münster	11.88
5	Schulz, Hendrik	1992	LG ASV/DSHS Köln	11.00	Pähler, Stefanie	1993	LG Olymp. Dortmund	11.93
6	Mittler, Fabian	1993	LG Donau-Ries	11.03	Schmidt, Cynthia	1993	LG Erda-Heuchelheim	12.04
7	Abdul Salam Yusha	1992	TV Gelnhausen	11.20	Zähler, Nadine	1993	LG Wilhelmshaven	12.15
8	Kuhn, Patrick	1992	Schweriner SC	disq.	Zelichowski, Lena	1992	LG Emsaue 04	12.35

200 m männliche Jugend B + 3.0 m/s				200m weibliche Jugend B + 1.8 m/s				
1	Domogala, Patrick	1993	MTG Mannheim	21.52	Riedl, Martina	1992	SC Vöhringen	24.19
2	Schulz, Hendrik	1992	LG ASV/DSHS Köln	21.85	Grompe, Katharina	1993	LG Olymp. Dortmund	24.30
3	Teßnow, Phillipp	1992	SC Neubrandenburg	22.10	Möhlenkamp, Friederike	1992	SC Falke Saerbeck	24.31
4	Stinski, Timo	1992	LG Wedel-Pinneberg	22.14	Briesenbach, Kira	1992	TSV Bayer 04 Leverkusen	24.55
5	Kuhn, Patrick	1992	Schweriner SC	22.18	Holzschuh, Marie	1994	LG Weserbergland	24.59
6	Müller, Niklas	1992	SG Johannesberg 1926	22.30	Haase, Rebekka	1993	LV 90 Thum	24.63
7	Kronowetter, Fabian	1992	LG Festina Rupertiwinkel	22.40	Riedl, Julia	1992	SC Vöhringen	24.64
8	Konigsmark, Varg	1992	LG Nike Berlin	40.21	John, Viviane	1993	TV Wattenscheid 01	24.97

400 m männliche Jugend B				400 m weibliche Jugend B				
1	Müller, Niklas	1992	SG Johannesberg 1926	48.56	Zwirner, Christina	1992	Turnverein Erkelenz	54.95
2	Atibioke, Olufemi	1992	LG Wedel-Pinneberg	48.86	Moser, Sonja	1993	Turnverein Herkenrath	55.55
3	Kronowetter, Fabian	1992	LG Festina Rupertiwinkel	49.31	Stein, Juline	1992	TV Langen	55.94
4	Schmitz, Lukas	1993	LAV Bayer Uerdingen	49.40	Fretzschner, Isabel	1992	Dresdner SC 1898	57.53
5	Kaiser, Fabian	1993	LG Nike Berlin	49.82	Fröbe, Marie	1993	LAC Erdgas Chemnitz	57.71
6	Heydgen, Julian	1992	TV Konstanz	50.24	Borkenhagen, Pia	1992	LG Siebengebirge	57.75
7	Pallauf, Thomas	1993	LG Donau/Ilm	50.32	Reßler, Kristina	1993	TSV Peiting	58.00
8	Illig, David	1992	FSV Hohenroth	51.00	Wala, Johanna	1992	LAC Erdgas Chemnitz	59.14

110 m Hürden männliche Jugend B - 0.6 m/s				100 m Hürden weibliche Jugend B - 0.8 m/s				
1	Riekert, Moritz	1992	TuS Metzingen	13.67	Boxhammer, Elke	1992	LAZ Inn	13.84
2	Traber, Gregor	1992	VfB LC Friedrichshaven	13.86	Lobe, Ricarda	1994	TV Nussdorf	14.01
3	Sehm, Paul	1992	TuS Jena	13.99	Udelhoven, Tilia	1992	LAV Bad Godesberg	14.09
4	Vogel, Martin	1992	LAC Erdgas Chemnitz	14.15	Zelichowski, Lena	1992	LG Emsaue 04	14.10
5	Balschuweit, Leroy	1992	TSV Helmstedt	14.21	Drümmer, Rieke	1992	SG Kaltenkirchen/Lentförhden	14.12
6	Völkl, Pascal	1992	MTSV Hohenwestend	14.69	Oldenburg, Denise	1992	LAZ Soest	14.22
7	Klink, Steffen	1992	TSV 1863 Kirberg	aufg.	Rieck, Svenja	1993	OTB Osnabrück	14.24
8	Zellner, Sven	1992	LG Staufeu	disq.	Krönes, Johanna	1992	SC Neubrandenburg	aufg.

400 m Hürden männliche Jugend B				400m Hürden weibliche Jugend B				
1	Konigsmark, Varg	1992	LG Nike Berlin	52.05	Udelhoven, Tilia	1992	LAV Bad Godesberg	60.82
2	Weigelt, Johannes	1992	LAC Erdgas Chemnitz	52.78	Meichsner, Anna	1992	LG Nike Berlin	61.85
3	Franz, Felix	1993	LG Neckar-Enz	53.23	Langguth, Meike	1992	LAZ Rhede	62.18
4	Loskyll, Manuel	1993	LCO Edenkoben	54.08	Richter, Malena	1993	TSV Bayer 04 Leverkusen	63.46
5	Hofmeister, Michael	1992	TSV Platting	54.90	Heinen, Sandra	1993	SC Myhl Leichtathletik	63.68
6	Krampen, Timo	1992	SC Myhl Leichtathletik	55.02	Eifert, Johanna	1992	Alsfelder Sport-Club	64.03
7	Hettich, Stefan	1992	DJK Villingen	55.24	Lubjuhn, Anne	1992	VfL Repelen	64.06
8	Richter, Björn	1992	LG Nike Berlin	55.33	Böhm, Djamila	1994	TuS Köln rrh.	64.15

4x100 m männliche Jugend B				4x100 m weibliche Jugend B				
1	StG MTG Mannheim			41.45	LAZ Sal. Kornw./Ludw.			47.81
2	LG ASV/DSHS Köln			42.81	TV Wattenscheid 01			48.08
3	LAV Quelle Fürth/Mü			43.22	StG Chemnitz/Thum			48.08
4	DJK Südwest Köln			43.55	StG USC Mainz/Bingen			48.27
5	LG Staufeu			43.77	LG Weserbergland			48.29
6	LG Lemgo			44.06	StG MTG Mannheim			48.87
7	USC Mainz			disq.	LG Eintracht Frankfurt			49.20
8	SCC Berlin			disq.	SG Kronshagen/Kiel			49.21

Periodisierung 2009/2010

Sprint/Hürden (NLV)

	August/September				Oktober				November				Dezember						
Wo	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
MEZ									1. MEZ							2. MEZ			
	Übergangsphase				allg. grundl. Phase				spez. grundl. Phase										
				Kienbaum (DLV)	Hann. (NLV)	Hann.	Hann. (D4/D3)				Hann.	Hann. E-Kader	Hann. (D4/D3)				Hann. (D4/D3)		
Mo	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	
Di	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	
Mi	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	
Do	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
Fr	28	4	11	18 Tagung	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25 Weihn.	
Sa	29	5	12	19 Tagung	26 Konfer.	3 T.d.t. E.	10 NLV-LG	17	24	31	7 T.d.o.Tür	14 Sympos.	21 NLV-LG	28	5	12	19 NLV-LG	26 Weihn.	
So	30	6	13	20 Tagung	27	4	11 NLV-LG	18	25	1	8	15 Sympos.	22 NLV-LG	29	6	13	20 NLV-LG	27	
	Januar				Februar				März				April						
Wo	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
MEZ		3. MEZ				4. MEZ	(HWKS)				5a. MEZ		5. MEZ				6. MEZ		
	spez. Phase		Leistungsausprägung				grundl. Phase				spez. grundl. Phase								
		Hann.	Hann.	Kalbach	Hann.		Halle/S.	K'lsruhe	Doha	Hann.								(Langst.)	
		Jgd.A/SchüA	Erw./Jgd. B	Erw./Jgd.A/B	Erw./Jgd.A/B		Jgd. A/B	Erw.	(QAT)	(D3/D4)									
Mo	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5 Ostern	12	19	26	
Di	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Mi	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	
Do	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18 NLV-LG	25	1	8	15	22	29	
Fr	1 Neujahr	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	HWM	19 NLV-LG	26	2 Karfr.	9	16	23	30
Sa	2	9	16 LM	23 LM	30 DM-MK	6 NDM	13	20 DJHM	27 DHM	6 U20-HLK	13 HWM	20 NLV-LG	27	3	10	17	24	1 Feiertag	
So	3	10	17 LM	24 LM	31 DM-MK	7 NDM	14	21 DJHM	28 DHM	7	14 HWM	21 NLV-LG	28	4 Ostern	11	18	25 LM	2	
	Mai				Juni				Juli				August				Sept.		
Wo	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
MEZ				7. MEZ	(WKS)					8. MEZ	(UWV)								
	spez. Phase/Leistungsausprägung				nat. und intern. Wk-Höhepunkt				Ende Wk-Saison/Übergangsphase										
		Friedberg	Zeven		Göttingen				Mannh.		BS	Moncton	Barcelona	Rostock	Reg.burg			Wesel	
					Jgd.A/SchA	Erw./Jgd.B					Erw.	(CAN)	(ESP)					Erw./Jun./Jgd.	
Mo	3	10	17	24 Pfingst.	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	
Di	4	11	18	25	1	8	15 JtiO	22	29	6	13	20 JWM	27 EM	3	10	17	24	31	
Mi	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21 JWM	28 EM	4	11	18	25	1	
Do	6	13 Himmelf.	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22 JWM	29 EM	5	12	19	26	2	
Fr	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23 JWM	30 EM	6 DJM	13	20	27 DM-MK	3	
Sa	8	15 ADH	22 SF	29	5	12 LM	19 LM	26 DLV-Gala	3 Jun.-Gala	10	17 DM	24 JWM	31 EM	7 DJM	14 Dt. Jun.	21 U18-LK	28 DM-MK	4	
So	9	16 ADH	23 SF	30	6	13 LM	20 LM	27	4 Jun.-Gala	11	18 DM	25 JWM	1 EM	8 DJM	15 Dt. Jun.	22 U18-LK	29 DM-MK	5	

21. - 23.05. EYOT

19./20.06. Ratingen

14. - 26. 08. Youth Olympic Games

14./15.08. DM-MK+Block!

11.09. Schüler- LV!

Ferien bzw. schulfrei!

03./04.07. NDM-Erw./Jgd.B

(Singapur)

(Hannover)

TL UWV DJM (Hannover)

Inhalte Jahresrahmenplan

Abschnitt	Wochen	Datum	Trainingsinhalte	Lehrgänge	Teilnehmer	Wettkämpfe
1.Vorbereitungs- periode (VP 1) 1. Abschnitt allgem. grundl. Phase (Trainings- abschnitt)	39 40 41 42 43 44 45 46	21.09. bis 15.11.	Allgemeines Grundlagentraining < Konditioneller Trainingsaufbau < Entwicklung der extens. Belastungsformen (DL,NI,I3) < allgem.-athl. Ausbildg. (allgem. u. spezielle Kraft -u. Sprungformen) mit Schwerpkt. Kraftausd.entwicklung < Beschl. -u. Schnelligkeitstraining im subm. Bereich < Kontrolle Sprint -u. Lauftechnik, Techniksulg. Hü < Koordination/Stabilisation < Spiele, Schwimmen, Radfahren, Turnen, Gymn. etc.	D-Kader 10./11.10.09 Hannover	Kurzsprint Kurzhürde Langsprint Langhürde männl./weibl. NLV	
1.Vorbereitungs- periode 2. Abschnitt spez. grundl. Phase	47 48 49 50 51 52	16.11. bis 27.12.	Grundlegend spezielles Training < Konditioneller Trainingsaufbau < Stabilisierung der aeroben Fähigkeit (DL,NI) und Abschluss I3 -Belastg./Beginn I2 -Tempoläufe < spezielles Kraft -u. Sprungkrafttr. mit Schwerpkt. Maximalkraftentw. < Beschl. -u. Schnelligkeitstraining in submax./max. Geschwindigkeiten, Tiefstarttraining, Stabw.training < Stabilisierung Sprint -,Lauf -u. Hü-Technik < Kleine Spiele, Koordination/Stabilisation	D-Kader 21./22.11.09 Hannover (ausgewählte!) 19./20.12.09 Hannover (ausgewählte!)	Kurzsprint Kurzhürde Langsprint Langhürde männl./weibl. NLV	
1.Vorbereitungs- periode 3. Abschnitt spez. Phase	53 1 2	28.12. bis 17.01.	Spezielles wettkampforientiertes Training < Weiterentw. der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere Beschl./Schnelligkeit sowie SKA-Läufe I1/I2 < spezielle Kraft - u. Sprungkraftformen mit Schwerpkt. Schnellkraftentwicklung, Einsatz von ZUL/ZWL < Technikausprägung Tiefstart - u. Hü sowie Beschl. -u. Schnelligkeit (fl. Läufe) < Taktische Einstellung auf Wettkampfbedingungen < Anhebung Fertigkeiten insgesamt			LM- Jgd. A/Schü A Hannover, 16./17.01.
Dauer: 8 Wochen						
Dauer: 6 Wochen						
Dauer: 3 Wochen						

1. Vorbereitungsperiode 4. Abschnitt (HWKS) Leistungsausprägung/ Erreichen BL! Dauer: 5 Wochen	3 4 5 6 7	18.01. bis 21.02.	Wettkampfspezifische Phase (Leistungsauspräg.) < Erhalt der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf höchstem Niveau < Steuerung Belastung - Erholung < Wettkampfeinstimmung			LM- Erw./Jgd. B Hannover, 23./24.01.
						NDM- Erw./Jgd. B Hannover, 06./07.02.
						DM- Jgd. A/B Halle/S., 20./21.02.
2. Vorbereitungsperiode (VP 2) 5. Abschnitt grundl. Phase (incl. aktive Erholg. Abschnitt 5a!) Dauer: 6 Wochen	8 9 10 11 12 13	22.02. bis 04.04.	Allgem. und spezielles Grundlagentraining < Konditioneller. Neuaufbau (nach aktiv. Erholung!) < Wiederaufbau der extens. Belast.formen (akz. DL/NI/I3) auf höherem Niveau < Kraftausdauer -/Maximalkraftentwicklung, Sprünge < submax. Beschl. -Schnelligkeitstraining < Erhalt des Technikniveaus (generell!) < Erhöhung der Wochenspitzenwerte gegenüber VP1 < Umfangs -und Intensitätssteigerungen entsprechend der Leistungszielsetzung < Hürdenkoordinationstraining	(ausgewählte!) D-Kader 18. - 21.03.10 Hannover Klima- LG 13./14. Woche!	Kurz sprint Kurz hürde Lang sprint Lang hürde männl./weibl.	DM- Erw. Karlsruhe, 27./28.02.
						U20- HLK (Ital./Frankr./D n.n., 06.03.
2. Vorbereitungsperiode 6. Abschnitt spez. grundl. Phase Dauer: 5 Wochen	14 15 16 17 18	05.04. bis 09.05.	Spezielles Training (erhöhtes Trainingsniveau) < Erhalt der extens. Belast.formen (DL,NI,I3) und Einstieg in intens./max. Belastungen in Besch/Sk sowie im SKA-Bereich (I2) flach +Hürde < Spezielle Kraft -und Sprungkraftformen mit Schwerpunkt Max.kraft/Schnellkraft, Einsatz von ZUL/ZWL < Ausbau Technikniveau in allen Bereichen (Start, Beschl. -u. Schnelligkeitsabschnitt, Sk -Ausd.ber.) < Erhöhung Individualität des Trainings < Schaffung von Möglichkeiten für Konkurrenztraining < Erhalt der grundl. Fähigkeiten	n.n. (EM/JWM!)	NLV	

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			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) Dehnung	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		
	Sprint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. ZWL	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe bzw. Regeneration	Tempoläufe I 2 (kurz/lang)		spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe bzw. Ruhe		
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV) 5 Wochen bzw. 7 Wochen	Regeneration bzw.	extens. Laufbel./ spez. Kraft (akz.) Rasenläufe	Koordination	Ruhe	Koordination	Wettkampf bzw. Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/mittel) bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Ruhe
	Ruhe		Spint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. ZWL		spez. Kraft (akz.) Rasenläufe bzw. Ruhe		
	Regeneration bzw.	Stabilisation	Spint BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. ZWL		spez. Kraft (akz.) Rasenläufe bzw. Ruhe		

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			I 3 (kurz/lang)				
		Stabilisation	Dehnung		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.			
					Sprungkraft			
	Stabilisation	Dehnung						
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			Sprint BS/SK subm./max. (0.4 - 0.5 km) flieg./Stabw. I 2 (kurz/lang)				
		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					

Kurzhürde 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)			
	Sprungkraft	Stabilisation					
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)	
	Sprungkraft			Hü -I 2 (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.	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)		Tempoläufe (I 2/ I 1 (kurz/mittel/lang) bzw. Auftakttraining	
				Hü -I 2 (kurz)			
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.	Wettkampf bzw. Ruhe
			Sprint/Hürden BS/SK subm./max. (0.2 - 0.3 km)	spez. Kraft (akz.) ZWL Rasenläufe		Einlaufprogr. bzw.	
			Hü-BS/SK subm./max. (0.2 - 0.3 km) Hü -I 2/I 1 (kurz)			Ruhe	

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. Tempoläufe I 3/ I 2 (kurz/mittel/lang)	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)			
	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 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 Stabilisation	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
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 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 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) 2 (kurz)	Spiel/Kl. Sprünge Kr.ausd./spez. Kraft Rasenläufe Stabilisation	extens. Laufbel. Jogging/DL 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
2. VP 6.Abschnitt spez.grundl. Phase 5 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 2 (kurz/mittel/lang) bzw. Regeneration	Spiel/Kl.Sprünge spez. Kraft Rasenläufe Stabilisation	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
2. VP 7.Abschnitt spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. 2 (kurz) bzw. Regeneration	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe Jogging/DL Stabilisation	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
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. 2/ 1(kurz/mittel)	Regeneration bzw. Ruhe	Wettkampf bzw. Hürden 6. - 8./10. Hü bzw. Ruhe bzw. Auftakttraining	Wettkampf bzw. Jogging/DL bzw. Ruhe