

# 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

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

Name	<b>Björn Sterzel</b>	<b>Georgi Kamenezki</b>
Funktion	<b>Blocktrainer Sprint/Hürden</b> Trainer Kurz sprint/Kurz hürde	<b>Landestrainer Sprint</b> 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
<b>Frank Reinhardt</b> Blocktrainer Sprung	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 10 30169 Hannover	0511/ 3389022	0511/ 3389019
<b>Jörg Voigt</b> Blocktrainer Lauf	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 16747432	05117/ 16747436
<b>Thorsten Frey</b> Blocktrainer Wurf	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 16747432	05117/ 16747436
<b>Astrid Fredebold - Onnen</b> Landestrainerin Hochspr./Talentsichtung	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 16747438	05117/ 16747436
<b>Beatrice Mau - Repnak</b> Landestrainerin Mehrkampf	Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 2a 30169 Hannover	0511/ 16747435	05117/ 16747436
<b>Tim Jurich</b> 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
<b>Übergangsperiode</b>  Dauer: 3 Wochen	35 36 37	<b>28.08.</b>  <b>bis</b>  <b>17.09.</b>	<b>Übergangsphase</b> < Beginn Entwicklung der extensiven Belastungsformen: NI - Läufe Spiele, Schwimmen, Radfahren, Inlineskater < allg. Athletik: Stabilisation, Turnen, Beweglichkeit < Koordinationstraining, Sprint Sprung ABC		
<b>1. Vorbereitungsperiode (VP 1)</b>  1. Abschnitt  <b>allg. grundl. Phase</b>  Dauer: 7 Wochen	38 39 40 41 42 43	<b>18.09.</b>  <b>bis</b>  <b>29.10.</b>	<b>Allgemeines Grundlagentraining</b> < 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	<b>NLV-LG D1/D2 Kader</b>	
<b>1. Vorbereitungsperiode (VP 1)</b>  2. Abschnitt  <b>spezielle grundl. Phase</b>  Dauer: 6 Wochen	44 45 46 47 48 49	<b>30.10.</b>  <b>bis</b>  <b>10.12.</b>	<b>Grundlegend spezielles Training</b> < 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-	<b>NLV-LG</b>  <b>NLV-LG</b>	
<b>1. Vorbereitungsperiode (VP 1)</b>  3. Abschnitt  <b>spezielle Phase</b>  Dauer: 4 Wochen	50 51 52 53 1 2	<b>11.12.</b>  <b>bis</b>  <b>14.01.</b>	<b>Spezielles wettkampforientiertes Training</b> < Weiterentwicklung der konditionellen Fähigkeiten < Beschleunigung/Schnelligkeit < SKA - Läufe I2 < spezielle Kraft- u. Sprungformen --> Max.-/ Schnellkraftentwicklung < Technikausprägung: Tiefstart-, Sprinttechnik, Hürdentechnik, Hürdenbeschleunigung		
<b>1. Vorbereitungsperiode (VP 1)</b>  4. Abschnitt  <b>Leistungsausprägung (WKHP)</b>  Dauer: 6 Wochen	3 4 5 6 7 8	<b>15.01.</b>  <b>bis</b>  <b>25.02.</b>	<b>Wettkampfspezifische Phase (Leistungsausprägung)</b> < Erhalt der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf höchstem Niveau < Abstimmung Belastung - Erholung/Kompensation < Wettkampfeinstimmung		<b>LHM Erw/U18 LHM U20/U16 NDHM Erw/U20</b>  <b>DHM DJHM</b>

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

### Kurz sprint 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 <b>Athletik/Kr.ausd.</b> Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL NI (lang)	<b>unspezif. Training</b> (Rad, Schwimmen) <b>bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm. (0.3 - 0.5 km) Technik			<b>Sprint</b> 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 <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	Dehnung	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL NI (kurz) <b>bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.4 - 0.5 km) Techn.Tst./flieg. Stabw.			<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn.Tst./flieg./ Stabw.			
	Sprungkraft	Stabilisation				Tempoläufe I 3/1 2 (kurz/mittel/lang)	
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	<b>spez. Kraft/</b> Sprünge ZWL Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Tempoläufe I 2/1 1 (kurz/mittel/lang) <b>bzw.</b> Aufakttraining	<b>Wettkampf bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Techn. Tst./flieg. ZUL <b>bzw.</b> Regeneration			<b>Sprint</b> 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 <b>spez.Kraft/ZWL</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Regeneration	Ruhe	Koordination	Sprint - ABC	Regeneration <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Tempoläufe I 2/1 1(kurz) <b>bzw.</b> Aufakttraining	<b>Wettkampf bzw.</b>  Ruhe
			<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw./ZUL	Tempoläufe I 2 (kurz/mittel) <b>bzw.</b>  <b>spez.Kraft/ZWL</b> 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 <b>Athletik/Kr.ausd.</b> Rasenläufe	<b>extens.            Laufbelastg.</b> DL/NI I 3 (kurz)	Koordination	Spiel/Kl. Sprünge <b>Athletik/Kr.ausd.</b> Rasenläufe	<b>extens.            Laufbelastg.</b> Jogging/DL NI (lang) I 3 (kurz/lang) Dehnung	<b>unspezif.            Training</b> (Rad, Schwimmen) <b>bzw.</b> Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm. (0.4 - 0.6 km) Technik			<b>Sprint</b> 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 <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	<b>extens.            Laufbelastg.</b> DL/NI I 3 (kurz)	Ruhe	Koordination	Spiel/Kl. Sprünge <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	<b>extens.            Laufbelastg.</b> <b>bzw.</b> Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.5 - 0.7 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw.				<b>Sprint</b> 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	<b>spez. Kraft/            Sprünge</b> Rasenläufe	<b>Tempoläufe</b> I 2 (kurz/lang)	Regeneration <b>bzw.</b> Ruhe	Koordination	<b>Wettkampf            bzw.</b> Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/mittel/lang) <b>bzw.</b> Auftakttraining	<b>Wettkampf            bzw.</b> Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. <b>bzw.</b> Regeneration				Stabilisation		
	<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. ZWL	<b>spez. Kraft/            Sprünge</b> Rasenläufe <b>bzw.</b> Regeneration	<b>Tempoläufe</b> I 2 (kurz/lang)		<b>spez. Kraft/            Sprünge</b> Rasenläufe <b>bzw.</b> Ruhe		
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV)  5 Wochen bzw. 7 Wochen	Regeneration <b>bzw.</b>	<b>extens. Laufbel./            spez. Kraft            (akz.)</b> Rasenläufe	Koordination	Ruhe	Koordination	<b>Wettkampf            bzw.</b> Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/mittel) <b>bzw.</b> Auftakttraining	<b>Wettkampf            bzw.</b> Ruhe
	Ruhe		<b>Spint</b> BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. ZWL		<b>spez. Kraft            (akz.)</b> Rasenläufe <b>bzw.</b> Ruhe		
	Regeneration <b>bzw.</b>	Stabilisation	<b>Spint</b> BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw. ZWL		<b>spez. Kraft            (akz.)</b> Rasenläufe <b>bzw.</b> 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 <b>Athletik/Kr.ausd.</b> Rasenläufe  Stabilisation	Ruhe	Koordination	Ruhe	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (Lang)  Dehnung	unspezif. <b>Training</b> (Rad, Schwimmen) <b>bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm. (0.4 - 0.6 km) Technik NI (kurz)			<b>Sprint</b> 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 <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe  Stabilisation	Ruhe	Koordination	Ruhe	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	extens. Laufbel. DL/NI (kurz) <b>bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6km) Stabw./flieg. NI/ I 3 (kurz/lang)			<b>Sprint</b> 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.	<b>spez. Kraft/</b> Sprünge Rasenläufe  Jogging/DL  Stabilisation	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	Ruhe	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b>  <b>spez.Kraft/</b> Sprünge Rasenläufe <b>bzw.</b> Auftakttraining	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b>  Jogging/DL <b>bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.4 - 0.5 km) flieg./ZWL I 2 (kurz) <b>bzw.</b> Regeneration			<b>Sprint</b> 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 <b>spez.Kraft</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	<b>spez. Kraft/ZWL</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)	Regeneration <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b>  Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/lang) <b>bzw.</b> Auftakttraining	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b>  Jogging/DL <b>bzw.</b>  Ruhe
			<b>Sprint</b> 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 <b>Athletik/Kr.ausd.</b> Rasenläufe	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL I 3 (kurz/lang)	Koordination	Spiel/Kl. Sprünge <b>Athletik/Kr.ausd.</b> Rasenläufe	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL NI (lang)	<b>unspezif. Training</b> (Rad, Schwimmen) <b>bzw.</b> Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm. (0.5 - 0.7 km) Technik NI (kurz)			<b>Sprint</b> 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 <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	<b>extens. Laufbel.</b> DL/NI (kurz)	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	<b>extens. Laufbel.</b> DL/NI (kurz) <b>bzw.</b> Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.5 - 0.7 km) Stabw./flieg. NI/I 3 (kurz/lang)				<b>Sprint</b> 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.	<b>spez. Kraft/</b> Sprünge Rasenläufe	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  <b>spez. Kraft/</b> Sprünge Rasenläufe <b>bzw.</b> Auftakttraining	<b>Wettkampf bzw.</b>  Jogging/DL <b>bzw.</b> Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6 km) flieg./ZWL I 2 (kurz/mittel) <b>bzw.</b> Regeneration			<b>Sprint</b> 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 <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.	<b>spez. Kraft/ZWL</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)	Regeneration <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/lang) <b>bzw.</b> Auftakttraining	<b>Wettkampf bzw.</b>  Jogging/DL <b>bzw.</b> Ruhe
			<b>Sprint</b> 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 <b>Athl./Kr.ausd.</b> Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL NI (lang)	Ruhe	<b>unspezif. Training</b> (Rad, Schwimmen)  <b>bzw.</b>  Ruhe
	<b>Hürden</b> Hü-BS/SK subm. (0.3 - 0.4 km) Technik			<b>Sprint</b> BS/SK subm. Technik <b>Hürden</b> 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 <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Ruhe	Dehnung	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL NI (kurz)  <b>bzw.</b>  Ruhe
	<b>Hürden</b> Hü-BS/SK subm./ max. (0.4 - 0.5 km) Technik			<b>Sprint/Hürden</b> 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 <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Tempoläufe (I 2/ I 1 (kurz/mittel/lang) <b>bzw.</b> Auftakttraining	<b>Wettkampf bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint/Hürden</b> Hü-BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Technik <b>bzw.</b> Regeneration			<b>Sprint/Hürden</b> 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 <b>spez. Kraft (akz.)</b> Rasenläufe  <b>bzw.</b>  Regeneration	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Sprint - ABC	Regeneration <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Einlaufprogr. <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Ruhe
			<b>Sprint/Hürden</b> BS/SK subm./max. (0.2 - 0.3 km)	<b>spez. Kraft (akz.)</b> ZWL Rasenläufe			
			Hü-BS/SK subm./max. (0.2 - 0.3 km) Hü -I 2/I 1 (kurz)				



**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 <b>Athl./Kr.ausd.</b> Rasenläufe  Stabilisation	<b>extens. Laufbelastg.</b> Jogging/DL/NI <b>bzw.</b> Ruhe  Dehnung	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge <b>Athl./Kr.ausd.</b> Rasenläufe	<b>extens. Laufbelastg.</b> DL/NI I 3 (kurz) <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>unspezif. Training</b> (Rad, Schwimmen) <b>bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint/Hürden</b> BS/SK subm. (0.2 - 0.3 km) Hü-BS/SK subm. (0.3 -0.5 km)			<b>Sprint</b> BS/SK subm. (0.3 - 0.4 km) <b>Hürden</b> 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 <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	<b>extens. Laufbelastg.</b> NI/ I 3 (kurz) <b>bzw.</b> Ruhe  Dehnung	Koord./Hü - ABC	Spiel/Kl. Sprünge <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	Sprint -ABC/Koord.	<b>extens. Laufbelastg.</b> Jogging/DL NI (kurz) <b>bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint/Hürden</b> 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. <b>Hürden</b> 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 <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	Ruhe	Koord./Hü - ABC	<b>spez. Kraft/ Sprünge</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Tempoläufe I 2/ I 1 (kurz/mittel/lang)	<b>Wettkampf bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint/Hürden</b> BS/SK subm./max. (0.2.-0.3 km) Hü-BS/SK sub./max. Techn./Tst. <b>bzw.</b> 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 <b>spez. Kraft (akz.)</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Regeneration	Ruhe	Koord./Hü - ABC	Sprint - ABC	Regeneration <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Einlaufprogr. <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Ruhe
			<b>Sprint/Hürden</b> BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km)	<b>spez. Kraft (akz.)</b> 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.  <b>Hürden</b> Techn./Rhythm. NI (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge <b>Athl./Kr. ausd.</b> Rasenläufe	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.  <b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.5 - 0.6 km)  NI (lang) I 3 (kurz/lang)	Ruhe	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL	<b>unspezif. Training</b> (Rad, Schwimmen) <b>bzw.</b>
	akz. Sprungkraft	Stabilisation		Dehnung		Ruhe	
1. VP 2. Abschnitt spez. grundl. Phase  6 Wochen	Hü - ABC/Koord.  <b>Hürden</b> Techn./Rhythm. NI/I 3 (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.  <b>Sprint/Hürden</b> Techn./Rhythm. Tst./Stabw./flieg.	Ruhe	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL NI (kurz) <b>bzw.</b>
	akz. Sprungkraft	Stabilisation		Ruhe			
1. VP 3. Abschnitt spez. Phase  3 Wochen	Hü - ABC/Koord.  <b>Hürden</b> Techn./Rhythm.  I 2 (kurz) <b>bzw.</b>	<b>spez. Kraft/</b> Sprünge Rasenläufe  Jogging/DL	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.  <b>Sprint/Hürden</b> Techn./Tst./flieg. ZWL  I 2 (kurz/mittel/lang)	Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>	<b>Wettkampf bzw.</b>
	Regeneration	Stabilisation		Auftakttraining		Jogging/DL <b>bzw.</b>  Ruhe	
1. WP 4. Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS)  5 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge <b>spez. Kraft/ZWL</b> Rasenläufe DL/NI (kurz) <b>bzw.</b>  Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord.  <b>Sprint/Hürden</b> Techn./Tst./flieg. ZUL	<b>spez. Kraft/ZWL</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)	Regeneration <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Tempoläufe I 2/I 1 (kurz/lang) <b>bzw.</b>  Auftakttraining	<b>Wettkampf bzw.</b>  Ruhe

**Langhürde Sommertrainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)**

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

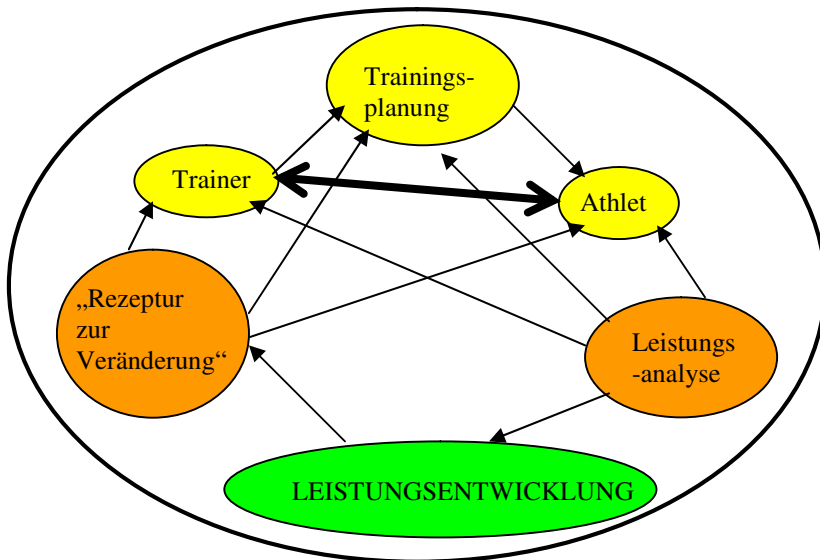
**Langhürde Wintertrainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)**

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. VP 1. Abschn. allgem. grundl. Phase  8 Wochen	Hü - ABC/Koord. <b>Hürden</b> Techn./Rhythm. NI (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge <b>Athl./Kr.ausd.</b> Rasenläufe	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL I 3 (kurz/lang)	Sprint - ABC/Koord. <b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.5 - 0.7 km) Technik	Spiel/Kl. Sprünge <b>Athl./Kr.ausd.</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Regeneration	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL NI (lang)	<b>unspezif. Training</b> (Rad, Schwimmen) <b>bzw.</b>  Ruhe
	akz. Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung		Regeneration	Dehnung	
1. VP 2. Abschnitt spez. grundl. Phase  6 Wochen	Hü - ABC/Koord. <b>Hürden</b> Techn./Rhythm. NI/I 3 (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	<b>extens. Laufbel.</b> DL/NI (lang)	Sprint - ABC/Koord. <b>Sprint/Hürden</b> BS/SK subm./max. Techn./Tst./flieg.  Techn./Rhythm.	Spiel/Kl. Sprünge <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Regeneration	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL <b>bzw.</b>  Ruhe
	akz. Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung		Regeneration		
1. VP 3. Abschnitt spez. Phase  3 Wochen	Hü - ABC/Koord. <b>Hürden</b> Techn./Rhythm.  I 2 (kurz) <b>bzw.</b>  Regeneration	<b>spez. Kraft/</b> Sprünge Rasenläufe  Jogging/DL	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. <b>Sprint/Hürden</b> Techn./Tst./flieg. ZWL  I 2 (kurz/mittel/lang)	Ruhe	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b>  <b>spez. Kraft/</b> Sprünge <b>bzw.</b>  Auftakttraining	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b>  Jogging/DL <b>bzw.</b>  Ruhe
		Stabilisation					
1. WP 4. Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS)  5 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge <b>spez. Kraft/ZWL</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>	Ruhe	Hü - ABC/Koord. <b>Sprint/Hürden</b> Techn./Tst./flieg. ZUL	<b>spez. Kraft/ZWL</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Tempoläufe I 2 (kurz/mittel)	Regeneration <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b>  Tempoläufe I 2/ I 1 (kurz/lang) <b>bzw.</b>  Auftakttraining	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b>  Jogging/DL <b>bzw.</b>  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. <b>Hürden</b> Techn./Rhythm.  1. - 3. Hü (Rhythmisierung) 1 2 (kurz)	Spiel/Kl. Sprünge <b>Kr.ausd./spez. Kraft</b> Rasenläufe	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL  1 3(kurz/lang)	Sprint - ABC/Koord. <b>Sprint</b> BS/SK subm./max. flieg./Tst./Stabw.  NI (kurz)	<b>Kr.ausd../spez. Kraft</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Regeneration	HÜ - ABC/Koord. <b>Hürden</b> Techn./Rhythm.  4. - 6. Hü (Rhythmisierung)	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL <b>bzw.</b>  Ruhe
		Stabilisation					
2. VP 6.Abschnitt  spez.grundl. Phase  5 Wochen	Hü - ABC/Koord. <b>Hürden</b> Techn./Rhythm.  1 2 (kurz/mittel/lang) <b>bzw.</b>  Regeneration	Spiel/Kl.Sprünge <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL	Sprint - ABC/Koord. <b>Sprint</b> BS/SK subm./max. flieg./Stabw. ZWL NI (Kurz)	Spiel/Kl. Sprünge <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Regeneration	Hü - ABC/Koord. <b>Hürden</b> Techn./Rhythm.  5. - 8. Hü (Rhythmisierung) <b>bzw.</b> Einlaufprogr.	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL <b>bzw.</b>  Ruhe <b>bzw.</b> <b>Wettkampf</b>
		Stabilisation					
2. VP 7.Abschnitt  spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. <b>Hürden</b> Techn./Rhythm.  1 2 (kurz) <b>bzw.</b>  Regeneration	<b>spez. Kraft/</b> Sprünge Rasenläufe  Jogging/DL	<b>extens. Laufbel.</b> DL/NI (kurz) <b>bzw.</b>  Ruhe	Sprint - ABC/Koord. <b>Sprint</b> BS/SK subm./max. flieg./Tst./Stabw. ZWL	Ruhe	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b> <b>Hürden</b> 6. - 8./10. Hü <b>bzw.</b> Ruhe <b>bzw.</b> Auftakttraining	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b>  Jogging/DL <b>bzw.</b>  Ruhe
		Stabilisation					
2. WP 8.Abschnitt  WK - Phase (UWV)  7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Regeneration	Ruhe	Sprint - ABC/Koord. <b>Sprint/Hürden</b> Techn./flieg./Stabw. Techn./Rhythm. ZWL	<b>spez. Kraft/</b> Sprünge <b>bzw.</b>  1 2/1 1(kurz/mittel)	Regeneration <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b> <b>Hürden</b> 6. - 8./10. Hü <b>bzw.</b> Ruhe <b>bzw.</b> Auftakttraining	<b>Wettkampf</b> <b>bzw.</b>  Jogging/DL <b>bzw.</b>  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**

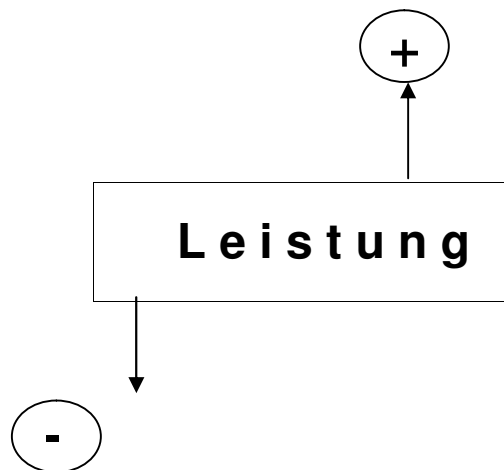
**Hartes, konsequentes und kontinuierliches Training**

**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
Knipp Hals, 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	3:09,53 Min.	B-EL

### Team Europameisterschaften Lille/Frankreich

Spelmyeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	4x400m	Frauen	3:28,47 Min.	3. Platz
Knipp Hals, 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
Staffel	LG Osnabrück	4x400m	MJ U20	3:21,75 Min.	8. Platz

Deutsche U23 Meisterschaften					Leverkusen
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 Gerkens	LG Kreis Verden	300m Hü	WJ U16	46,52 Sek.	8. Platz