



Rahmentrainingsplan 2018 / 2019

Block Sprint

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 2018**

Statistik

Internationale Bilanz 2018

Nationale Bilanz 2018

Organisation: Disziplingruppe Sprint/Hürden (NLV)

Trainerbesetzung

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

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

Weitere wichtige Ansprechpartner

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

Kurz sprint männlich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
D3	Ahrens	Joel	Eintracht Hildesheim 2003	Sigute Brönnecke
D3	Ahrens	Joshua	Eintracht Hildesheim 2003	Sigute Brönnecke
D4	Gerling	Bendix	VfL Eintracht Hannover 2001	Astrid Onnen
D3	Gutzeit	Tim	BTB Oldenburg 2002	Jessica Penaat
D3	Heß	Feio	SG Bredenbeck	Björn Sterzel
D4	Kleefeld	Dennis	TuS Wunstrorf 2001	Björn Sterzel
D3	Schirdewan	Patrick	Emder Laufgemeinschaft 2002	Friedhelm Peters
D3	Serbin	Jeron	SV Ettenbüttel 2002	Tobias Frie
D3	Ziebell	Marcus	VfL Eintracht Hannover 2002	Astrid Onnen

Kurz sprint weiblich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
NK1 U20	Böder	Lilli	VfL Eintracht Hannover 2001	Björn Sterzel
D4	Fischer	Livia	VfL Eintracht Hannover 2001	Björn Sterzel
SL	Freese	Anna-Lena	FTSV Jahn Brinkum 1994	Björn Sterzel
D4	Grünke	Janina-Marie	VfL Eintracht Hannover 2001	Björn Sterzel
D4	Kolbe	Smilla	VfL Eintracht Hannover 2001	Astrid Onnen
SL	Kramer	Pernilla	VfL Wolfsburg 1996	Werner Morawietz
D3	Laakmann	Gesa	Eintracht Hildesheim 2002	Sigute Brönnecke
D3	Müller	Nele	LAV Zeven 2003	Andreas Müller
D3	Niemann	Ilka	MTV Messenkamp 2003	Christiane Lucht H.-U. Titze
D3	Philipps	Emilie	Eintracht Hildesheim 2002	Marvin Linke
NK1 U20	Prepens	Talea	TV Cloppenburg 2001	Harald Prepens
L	Schulz	Tabea	TSV Wehdel 1999	Edgar Eisenkolb
L	Wulf	Jasmin	VfL Lingen 1998	Björn Sterzel

Kurzhürde weiblich und männlich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
L	Häßler	Sabrina	VfL Eintracht Hannover 1999	Björn Sterzel
NK2	Paul	Johanna	TuS Wunstorf 2003	Björn Sterzel
D3	Zirbus	Lisa	LG Osterode	Karsten Kriebel
D3	Kremming	Elvio	LC Hansa Stuhr 2002	Berthold Buchwald

Langsprint weiblich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
D3	Blenck	Johanna	TV Jahn Schneverdingen 2002	Klaus Hebenbrock
D3	Borchert	Klara	LG UFO 2002	Sinowij Rybitzki
L	Bulmahn	Luna	VfL Eintracht Hannover 1999	Edgar Eisenkolb
D3	Gebauer	Anne	VfL Eintracht Hannover 2002	Astrid Onnen
D4	Kernbach	Hannah	VfL Eintracht Hannover 2001	Astrid Onnen
D3	Kramer	Merret	TV Norden 2002	Susanne Eilers
D4	Pape	Svenja	TSV Warzen 2000	Johann Wagner
D3	Rohling	Jana	LG Osnabrück 2002	Anton Siemer
PK	Spelmeyer	Ruth Sophia	VfL Oldenburg 1990	Edgar Eisenkolb
L	Studzinski	Hanna-Marie	Eintracht Hildesheim 1999	Marvin Lunke

Langsprint männlich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
PK	Dammermann	Fabian	LG Osnabrück 1997	Anton Siemer
D3	Gordon	Jordan	OTB Osnabrück 2002	Friedhelm Peselmann
L	Hasselmann	Felix	LG Osnabrück 1999	Anton Siemer
D4	Paschek	Malte	LG UFO 2001	Sinowij Rybitzki
D4	Rohling	Andre	LG Osnabrück 2000	Anton Siemer
D3	Städler	Malte	TuS Bothfeld 2003	Timo Kuhlmann
NK1 U20	Stuckenberg	Finn	LG Osnabrück 2000	Anton Siemer

Langhürden weiblich/männlich

Kader	Name	Vorname	Verein Jahrgang	Heimattrainer
L	Ahrens	Lea	LAV 07 Bad Harzburg 1998	Edgar Eisenkolb
D3	Ackermann	Stina	LAV 07 Bad Harzburg 1998	Thomas Bertram
SL	Gläsner	Laura	VfL Eintracht Hannover 1996	Edgar Eisenkolb
D4	Hansmann	Patricia	VfL Lingen 2000	Reinhard Frericks
NK1 U20	Wildhagen	Lily Louisa	TKJ Sarstedt 2002	Mattias Harmening
D3	Thömmes	Samuel Malte	LG UFO 2002	Christian Böttner
NK1 U20	Unverricht	Tom	TuS Bothfeld 2001	Timo Kuhlmann
D4	Werner	Till	VfL Eintracht Hannover 2001	Georgi Kamenezki

Periodisierung 2018/2019 Block 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	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24			
Di	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25			
Mi	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26			
Do	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27			
Fr	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28			
Sa	1	8	15	22	29	6	13 SpiSpo	20 D3/D4	27	3	10	17 D3/D4	24	1	8 D3/D4	15	22	29			
So	2	9	16	23	30	7	14	21 D1/D2	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30			
								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	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29			
Di	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30			
Mi	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1			
Do	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2			
Fr	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3			
Sa	5 HSF	12	19 LHM	26 LHM	2 NDHM	9	16 DHM	23 DJHM	2 HLK U20	9	16	23	30	6	13	20	27	4			
So	6 HSF	13	20 Erw./U18	27 U20/U16	3 Erw./U20	10	17 DHM	24 DJHM	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5			
	Hannover		Hannover	Hannover	Neubrandenb.		Leipzig		Italien												
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	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2			
Di	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3			
Mi	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4			
Do	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11 U23 EM	18 U20 EM	25	1	8	15	22	29	5			
Fr	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26 DJM	2	9 Team	16	23	30	6			
Sa	11	18	25 Hannover	1	8 Zeven	15 DM U23	22 LM	29 NDM	6 DM U16	13	20 NDM	27 DJM	3 DM	10 EM	17	24	31 LM	7			
So	12	19	26	2	9 Zeven	16 DM U23	23 Erw./U18	30 U18/U16	7 DM U16	14	21 Erw./U18	28 DJM	4 DM	11	18	25	1 U20/U16	8			
						Göttingen		Bremen					Berlin	Bydgoszcz/POL							

Ergänzungen Wettkämpfe: 1.-3.03.19: HEM Glasgow/GBR 29./30.06.18 DLV U20 Gala Mannheim 28.09. - 06.10.19 WM Doha/QAT

Jahresaufbau 18/19

Abschnitt	Wo	Datum	Trainingsinhalte	TL/Lehrgänge	Wettkämpfe
Übergangsperiode Dauer: 3 Wochen	35 36 37	27.08. bis 16.09.	Übergangsphase < Beginn Entwicklung der extensiven Belastungsformen: NI - Läufe Spiele, Schwimmen, Radfahren, Inlineskater < allg. Athletik: Stabilisation, Turnen, Beweglichkeit < Koordinationstraining, Sprint Sprung ABC		
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 1. Abschnitt allg. grundl. Phase Dauer: 7 Wochen	38 39 40 41 42 43	17.09. bis 28.10.	Allgemeines Grundlagentraining < Konditioneller Trainingsaufbau < Entwicklung der extensiven Belastungsformen: NI - Läufe, I3 - Läufe Spiele, Schwimmen, Radfahren, Inlineskater... < allgemein athletische Ausbildung: (allg. und spezielle Kraft- u. Sprungformen) -> Schwerpunkt: Athletik/Kraftausdauerentwicklung Stationstraining/ Kreistraining/ Stabilisation/ Turnen Beweglichkeit: Gymnastik/Mobilisation < Koordinationstraining < Sprint Sprung ABC < Be.- und Sk.- Training im submax Bereich < Technik-Schulung: , Sprint-, Hürde-, Stabwechsel	D3/D4 & D1/D2	
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 2. Abschnitt spezielle grundl. Phase Dauer: 6 Wochen	44 45 46 47 48 49	29.10. bis 09.12.	Grundlegend spezielles Training < Konditioneller Trainingsaufbau < Stabilisieren der aeroben Fähigkeit: (NI-Läufe) -> Spiele, Schwimmen, Aquajogging < Abschluss der I3 Belastungen < Beginn der I2 - Tempoläufe < spezielles Kraft- und Sprungkrafttraining -> Schwerpunkt: Maximalkraftentwicklung/Athletik < Stabilisation / Beweglichkeit < Koordinationstraining < Sprint Sprung ABC < Be.- und Sk.- Training im submax/max Bereich < Technik-Schulung: Tiefstart-, Sprint-, Hürde-	D3/D4 D3/D4	
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 3. Abschnitt spezielle Phase Dauer: 4 Wochen	50 51 52 53 1 2	10.12. bis 13.01.	Spezielles wettkampforientiertes Training < Weiterentwicklung der konditionellen Fähigkeiten < Beschleunigung/Schnelligkeit < SKA - Läufe I2 < spezielle Kraft- u. Sprungformen --> Max.-/ Schnellkraftentwicklung < Technikausprägung: Tiefstart-, Sprinttechnik, Hürdentechnik, Hürdenbeschleunigung		HSF
1. Vorbereitungsperiode (VP 1) 4. Abschnitt Leistungsausprägung (WKHP) Dauer: 6 Wochen	3 4 5 6 7 8	14.01. bis 24.02.	Wettkampfspezifische Phase (Leistungsausprägung) < Erhalt der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf höchstem Niveau < Abstimmung Belastung - Erholung/Kompensation < Wettkampfeinstimmung		LHM Erw/U18 LHM U20/U16 NDHM Erw/U20 DHM DJHM

Abschnitt	Wo	Datum	Trainingsinhalte	TL/Lehrgänge	Wettkämpfe
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>5. Abschnitt</p> <p>grundlegende Phase</p> <p>Dauer: 5 Wochen</p>	9 10	25.02. bis 10.03.	<p>Allgemeines und spezielles Grundlagentraining</p> <p>< 2 Wochen nach DJHM/DHM Regeneration</p> <p>< extensive Belastungsformen (akz. NI - Läufe, I3 - Läufe, Spiele)</p> <p>< allg. Athletik/Beweglichkeit</p> <p>< Kraftausdauer -/Maximalkraftentwicklung</p> <p>Sprungkraftformen</p> <p>< Be.- und Sk.- Training im submax Bereich</p> <p>< Erhalt des Technik - Niveaus: Sprint-,Hürde-</p> <p>< Umfangs- und Intensitätssteigerung zur VP 1</p> <p>< Erhöhung der Wochenspitzenwerte zur VP1</p>		HLK U20
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>6. Abschnitt</p> <p>spezielle grundl. Phase</p> <p>Dauer: 5 Wochen</p>	11 12 13 14 15	11.03. bis 14.04.	<p>Spezielles Training (erhöhtes Trainingsniveau)</p> <p>< Erhalt der extens. Belast.formen (NI, I3)</p> <p>< Einstieg in intensive Belastungsformen</p> <p>< Be.- und Sk.- Training im submax/max Bereich</p> <p>< Beginn der I2 - Tempoläufe flach + Hürde</p> <p>< spezielle Kraft- u. Sprungformen</p> <p>--> Max.-/ Schnellkraftentwicklung</p> <p>< Ausbau des Technik - Niveaus: Tiefstart-, Beschleunigung-, Sprint-, Hürde -, Stabwechsel-</p> <p>< Erhöhung der Individualität des Trainings</p> <p>< Erhalten der grundlegenden Fähigkeiten</p>		
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>7. Abschnitt</p> <p>spezielle Phase/ Leistungs- ausprägung</p> <p>Dauer: 6 Wochen</p>	16 17 18 19 20 21 22 23	15.04. bis 09.06.	<p>Wettkampfspezifische Phase</p> <p>< Stabile Verfügbarkeit der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Qualität vor Quantität)</p> <p>< Abstimmung Belastung - Erholung/Kompensation</p> <p>< Gewährleistung der Führungsgröße Schnelligkeit</p> <p>< psychische Vorbereitung/Auswertung Wettkämpfe</p> <p>< Einbeziehung der Wettkämpfe in die Belastungsgestaltung</p>		Hannover Zeven
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>8. Abschnitt (UWV)</p> <p>Leistungserhalt Ausprägung der Spitzenleistung!</p> <p>Dauer: 6 Wochen</p>	24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34	10.06. bis 25.08.	<p>Individuelles wettkampfspezifisches Training</p> <p>< Training aller mesozyklischen Trainingsinhalte in komprimierter Form mit dem Ziel, den angestrebten Leistungshöhepunkt (Leistungsziel) bei einer intern./nat. Meisterschaft zu erreichen!</p> <p>< Trainingsmethodische Aufgaben die zu lösen sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. konditionelle Aufgaben 2. technische Vorbereitung 3. taktische Vorbereitung 4. Ausprägung der sportlichen Leistung 		DM U23 LM Erw./U18 DLV U20 Gala DM U16 U23 EM U20 EM/ NDM DJM DM Team EM

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

Beispieltrainingswochen bezogen auf die Disziplinen und die jeweiligen Inhalte der Trainingsabschnitte

Kurzprint Trainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

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

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

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

Langsprint Trainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

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

Langsprint Trainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

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

Kurzürde Trainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

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

Langhürde Sommertrainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)

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

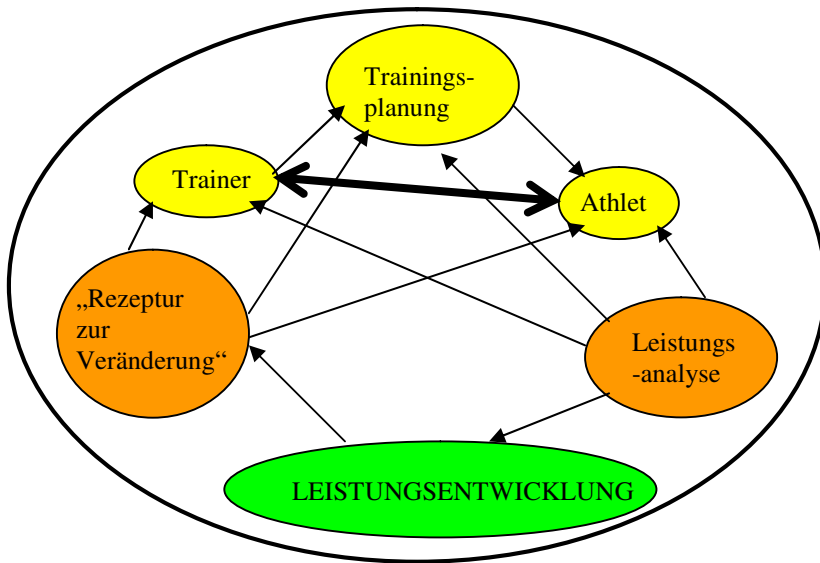
Langhürde Wintertrainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

AB	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. VP 1. Abschn. allgem. grundl. Phase 8 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. NI (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe	extens. Laufbel. Jogging/DL I 3 (kurz/lang)	Sprint - ABC/Koord. Sprint BS/SK subm./max. (0.5 - 0.7 km) Technik	Spiel/Kl. Sprünge Athl./Kr.ausd. Rasenläufe bzw. Regeneration	extens. Laufbel. Jogging/DL NI (lang)	unspezif. Training (Rad, Schwimmen) bzw. Ruhe
	akz. Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung		Regeneration	Dehnung	Ruhe
1. VP 2. Abschnitt spez. grundl. Phase 6 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. NI/I 3 (kurz/lang)	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe	extens. Laufbel. DL/NI (lang)	Sprint - ABC/Koord. Sprint/Hürden BS/SK subm./max. Techn./Tst./flieg. Techn./Rhythm.	Spiel/Kl. Sprünge spez. Kraft Rasenläufe bzw. Regeneration	Tempoläufe I 3/I 2 (kurz/mittel/lang)	extens. Laufbel. Jogging/DL bzw. Ruhe
	akz. Sprungkraft	Stabilisation	Dehnung		Regeneration		
1. VP 3. Abschnitt spez. Phase 3 Wochen	Hü - ABC/Koord. Hürden Techn./Rhythm. I 2 (kurz) bzw. Regeneration	spez. Kraft/ Sprünge Rasenläufe Jogging/DL 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 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

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

Gefüge einer Leistungsentwicklung



7 Schritte zum Erfolg

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

(Quelle: Frank Dick)

Persönlichkeitsfaktoren

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

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

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

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

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

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

Psychische Wettkampfeigenschaften äußern sich in folgenden Formen:

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

Erfolg im Sport muss – und kann – man planen!

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

Anforderungsprofil in den Disziplinen

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

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

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

Als **spezielle physische Fähigkeiten** werden bezeichnet:

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

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

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

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

Kurz sprint

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

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

Im 200m –Lauf sind Entwicklungsraten zu erreichen über:

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

Kurzhürde

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

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

Langsprint

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

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

Langhürde

Leistungsstruktur wird bestimmt durch:

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

Einflussfaktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit

Starke Persönlichkeit: hohe Ziele - Konzentration - Motivation - Stressresistenz

Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen, Testverfahren

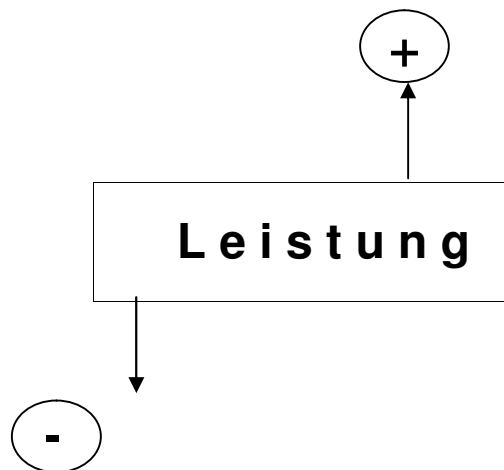
Hartes, konsequentes und kontinuierliches Training

Periodisierung: Training und Wettkämpfe

Aktive und passive Regeneration

Adäquate Ernährung

Entbehrungen



Keine adäquate Ernährung

Keine aktive und passive Regeneration

Training und Wettkämpfe ohne Periodisierung

Inkonsequentes, gelegentliches Training nach dem Lustprinzip

Keine bzw. geringe Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen, Testverfahren

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

Schwache Persönlichkeit: kein Antrieb - niedrige Ziele - viel Freizeitvergnügen

Ernährungsempfehlung für alle Leistungssportler

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

Folgen einer nicht bedarfsgerechten Ernährung im Leistungssport

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



Thesen zum Sprinttraining

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

(Quelle: W. Vonstein)

Allgemeine Grundsätze

Technik

**bedeutet nicht,
zu wissen,**

wie die Bewegung aussieht oder ein Bild/Lehrbild zu kopieren

sondern zu wissen,

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

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

Erst

höchstes Technikniveau

(= präzise spezifische Handlung)

lässt die individuelle Schnelligkeit

wirksam werden!

Schnelligkeitstraining

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

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

ZNS, (Zentrale Nervensystem)

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

Für schnelle Bewegungen braucht man das

Gehirn!

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

„Bewegungen“

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

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

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

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

Koordination

=

„Zusammenwirken von
ZNS und Muskulatur“

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

Koordinationsübungen

- **Beginn der bewussten(!)**

Auseinandersetzung mit der spezifischen

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

Entwicklung und Vervollkommnung der

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

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

Kaderförderung/Kaderrichtwerte

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

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

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

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

Die nachfolgenden Tabellen geben eine Übersicht der DLV- und NLV – Kadernormen sowie Richtwerte, die in der Saison 2018/2019 erbracht werden sollten, um sich im September 2019 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 (2001/2002/2003)	15 (2004)	18 (2001)	17 (2002)	16 (2003)	15 (2004)	14 (2005)
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 (2001/2002/2003)	15 (2004)	18 (2001)	17 (2002)	16 (2003)	15 (2004)	14 (2005)
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

Europameisterschaften Berlin/Deutschland

Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	4x400m	Männer	3:04,69 Min.	8. Platz
--------------------	--------------	--------	--------	--------------	----------

The Athletics World Cup London/Großbritannien

Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	4x400m	Männer	3:03,16 Min.	3. Platz
--------------------	--------------	--------	--------	--------------	----------

U20 Hallenländerkampf Nantes/Frankreich

Schulz, Tabea	TSV Wehdel	4x200m	WJ U20	1:38,54 Min.	2. Platz
Schulz, Tabea	TSV Wehdel	200m	WJ U20	disq.	
Häßler, Sabrina	VfL Eintracht Hannover	60m Hü	WJ U20	8,84 Sek.	5. Platz

Nationale Bilanz

Deutsche Hallenmeisterschaften					Dortmund	
Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	400m	Männer	48,55 Sek.	3. Platz	
Juretzko, Alexander	Hannover 96	400m	Männer	48,46 Sek.	6. Platz	
Freese, Anna-Lena	FTSV Jahn Brinkum	60m	Frauen	7,49 Sek.	6. Platz	
Studzinski, Hanna-Marie	Eintracht Hildesheim	200m	Frauen	25,07 Sek.	7. Platz	
Wulf, Jasmin	VfL Lingen	200m	Frauen	25,34 Sek.	8. Platz	
Staffel	VfL Eintracht Hannover	4x200m	Männer	1:31,97 Min	6. Platz	
Staffel	StG Staffelteam NI	4x200m	Frauen	1:40,98 Min	8. Platz	

Deutsche Jugend Hallenmeisterschaften					Halle/Saale	
Häßler, Sabrina	VfL Eintracht Hannover	60m Hü	WJ U20	8,71 Sek.	3. Platz	
Schulz, Tabea	TSV Wehdel	200m	WJ U20	24,61 Sek.	3. Platz	
Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	400m	WJ U20	55,81 Sek.	6. Platz	
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	60m Hü	WJ U20	8,80 Sek.	8. Platz	
Staffel	LG Osnabrück	4x200m	MJ U20	1:30,30 Min	6. Platz	

Deutsche Meisterschaften					Nürnberg	
Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	400m	Männer	45,94 Sek.	3. Platz	
Kramer, Pernilla	VfL Wolfsburg	200m	Frauen	23,52 Sek.	4. Platz	
Studzinski, Hanna-Marie	Eintracht Hildesheim	200m	Frauen	23,68 Sek.	8. Platz	
Staffel	Hannover 96	4x400m	Männer	3:14,32 Min.	7. Platz	
Staffel	LG Osnabrück	4x400m	MJ U20	3:16,32 Min.	2. Platz	

Deutsche U23 Meisterschaften					Heilbronn	
Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	400m	MJ U23	46,71 Sek.	1. Platz	
Kramer, Pernilla	VfL Wolfsburg	200m	WJ U23	23,73 Sek.	2. Platz	
Kramer, Pernilla	VfL Wolfsburg	100m	WJ U23	11,57 Sek.	4. Platz	
Studzinski, Hanna-Marie	Eintracht Hildesheim	400m	WJ U23	54,91 Sek.	4. Platz	
Ahrens, Lea	LAV 07 Bad Harzburg	400m Hü	WJ U23	55,07 Sek.	5. Platz	
Wulf, Jasmin	VfL Lingen	100m	WJ U23	11,72 Sek.	6. Platz	
Wolters, Robert	VfL Eintracht Hannover	400m Hü	MJ U23	54,16 Sek.	6. Platz	
Wulf, Jasmin	VfL Lingen	200m	WJ U23	24,63 Sek.	7. Platz	
Janiak, Michelle	VfL Eintracht Hannover	400m	WJ U23	56,76 Sek.	7. Platz	
Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	400m	WJ U23	57,11 Sek.	8. Platz	
Staffel	LG Osnabrück	4x400m	MJ U23	3:15,86 Min.	3. Platz	

Deutsche Jugend Meisterschaften					Rostock
Unverricht, Tom	TuS Bothfeld	400m Hü	MJ U18	53,46 Sek.	1. Platz
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	100m	WJ U18	12,07 Sek.	2. Platz
Böder, Lilli	VfL Eintracht Hannover	100m	WJ U18	12,23 Sek.	3. Platz
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	200m	WJ U18	24,64 Sek.	3. Platz
Schulz, Tabea	TSV Wehdel	200m	WJ U20	24,47 Sek.	3. Platz
Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	400m	WJ U20	55,30 Sek.	3. Platz
Grünke, Janina-Marie	VfL Eintracht Hannover	100m	WJ U18	12,25 Sek.	4. Platz
Grünke, Janina-Marie	VfL Eintracht Hannover	200m	WJ U18	24,68 Sek.	4. Platz
Böder, Lilli	VfL Eintracht Hannover	200m	WJ U18	24,93 Sek.	5. Platz
Blenck, Johanna	TV Jahn Schneverdingen	400m	WJ U18	57,15 Sek.	5. Platz
Stuckenberg, Finn	LG Osnabrück	400m	MJ U20	48,48 Sek.	6. Platz
Häßler, Sabrina	VfL Eintracht Hannover	100m Hü	WJ U20	14,70 Sek.	7. Platz
Siemer, Lara	Rukeli Trollmann e. V.	200m	WJ U18	25,49 Sek.	7. Platz
Schulz, Tabea	TSV Wehdel	100m	WJ U20	12,40 Sek.	8. Platz
Borchert, Klara	LG UnterlüßFaßbergOldendorf	400m	WJ U18	58,47 Sek.	8. Platz
Staffel	TSV Wehdel	4x100m	WJ U20	47,42 Sek.	6. Platz

Deutsche U16 Meisterschaften				Bochum/Watenscheid	
Johanna Paul	TuS Wunstorf	80m Hü	WJ U16	11,50 Sek.	1. Platz
Joel Ahrens	Eintracht Hildesheim	100m	MJ U16	11,49 Sek.	2. Platz
Henrike Rieper	LG Kreis Nord Stade	300m Hü	WJ U16	45,10 Sek.	2. Platz
Finn Bähr	LG Nordharz	300m Hü	MJ U16	42,62 Sek.	5. Platz
Malte Städler	TuS Bothfeld	300m	MJ U16	37,29 Sek.	7. Platz