



Rahmenplanung

Sprung / Mehrkampf

2020 / 2021

Inhaltsverzeichnis

SEITE

1. GRUNDSÄTZLICHES.....	1
1.1. Erhöhung des Leistungsanspruchs.....	1
1.2. Verbesserung der Trainingsqualität.....	1
1.3. Erhöhung des Trainingsumfanges.....	1
2. KURZANALYSE DER SAISON 2020	2
2.1. Sprung.....	2
2.2. Mehrkampf	2
2.3. Die Ergebnisse 2020 in der Übersicht	3
3. KADERZUSAMMENSTELLUNG 2020/2021	5
4. TERMINE BLOCK SPRUNG 2020/2021	7
5. WETTKAMPFPLAN 2021	8
6. QUALIFIKATIONSLEISTUNGEN 2021.....	9
6.1. männliche und weibliche Jugend	9
6.2. Männer und Frauen	9
7. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING SPRUNG 2020/2021	10
8. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING MEHRKAMPF 2020/2021	11
9. RAHMENTRAININGSPLAN SPRUNG/MEHRKAMPF	12
9.1. Belastungsempfehlungen Sprung	13
9.1.1. Erste Phase des Aufbautrainings	13
9.1.1.1. Dauerlauf und lange Koordinationsläufe	13
9.1.1.2. Kurze Koordinationsläufe und Beschleunigung	14
9.1.1.3. Sprungkraft beidbeinig	15
9.1.1.4. Sprungkraft ein- und wechselbeinig	16
9.1.1.5. Krafttraining an und mit Geräten	17
9.1.1.6. Allgemeines Krafttraining, Gymnastik, Turnen, etc.	18
9.1.1.7. Andere Sprint/Sprung-Disziplinen, Sprint-Sprung ABC	19
9.1.2. Zweite Phase des Aufbautrainings.....	20
9.1.2.1. Dauerlauf und lange und kurze Koordinationsläufe.....	20
9.1.2.2. Beschleunigung und Schnelligkeit	20
9.1.2.3. Sprungkraft beidbeinig	22
9.1.2.4. Sprungkraft ein- und wechselbeinig	23
9.1.2.5. Krafttraining an und mit Geräten	24
9.1.2.6. Allgemeines Krafttraining, Gymnastik, Turnen, etc.	25

9.1.2.7. Andere Sprint/Sprung-Disziplinen, Sprint-Sprung ABC	25
9.2. Belastungsempfehlungen Mehrkampf	27
9.2.1. Trainingskonzeption Zehnkampf Nachwuchs 1. Phase Aufbautraining	29
9.2.2. Trainingskonzeption Zehnkampf Nachwuchs 2. Phase Aufbautraining	30
9.2.3. Trainingskonzeption Siebenkampf 1. Phase Aufbautraining	31
9.2.4. Trainingskonzeption Siebenkampf 2. Phase Aufbautraining	32
10. DIE ANSPRECHPARTNER	33
11. KADERRICHTWERTE 2020 / 2021 (MÄNNLICH)	34
12. KADERRICHTWERTE 2020 / 2021 (WEIBLICH)	35



1. GRUNDSÄTZLICHES

Ziel der NLV Kaderförderung ist es, junge Athleten und Athletinnen in einem zielgerichteten, langfristig angelegten, systematischen und planmäßigen Trainingsprozess auf mögliche künftige Höchstleistungen in der Leichtathletik vorzubereiten.

Die heute im Leistungs- und Hochleistungstraining üblichen Trainingsbelastungen können nur dann realisiert werden, wenn nach einem vorbereitenden Grundlagentraining besonders im Aufbautraining **besser** und **mehr** als bisher trainiert wird.

Zur Umsetzung einer systematischen Belastungs- und Leistungssteigerung müssen besonders folgende Schwerpunkte bewältigt werden:

- Erhöhung des Leistungsanspruchs
- Verbesserung der Trainingsqualität
- Erhöhung des Trainingsumfangs

1.1. ERHÖHUNG DES LEISTUNGSANSPRUCHS

Die Berufung in den Landeskader des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes ist gleichbedeutend mit einer Entscheidung für den Leistungssport. Ein solcher Entschluss bedeutet eine konsequente Erhöhung des gesamten Leistungsanspruches in Wettkampf, Training und auch Freizeitverhalten sowie das entsprechende Organisieren aller dazu notwendigen Bedingungen.

Die Erhöhung des Leistungsanspruchs bedeutet vor allem:

- Anspruch zur jährlichen Steigerung der Wettkampfleistung, in der sich die Trainingswirkung ausdrückt und messen lässt.
- Erhöhung der Leistungswirksamkeit aller Trainingsinhalte
- Erhöhung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Bewusstheit für den gesamten Trainingsprozess

1.2. VERBESSERUNG DER TRAININGSQUALITÄT

Die Trainingsinhalte müssen besonders sorgfältig und wesentlich besser als in der bisherigen Trainingspraxis in Übereinstimmung mit den etappen- und abschnittsbetonten Aufgaben ausgewählt werden.

Das bedeutet vor allem, dass die Trainingsinhalte berücksichtigt werden müssen, die bei einer Reduzierung auf wenige Trainingsinhalte gern weggelassen oder zumindest vernachlässigt werden.

1.3. ERHÖHUNG DES TRAININGSUMFANGES

Im Vordergrund muss vor allem die kontinuierliche Erhöhung des Trainingsumfangs stehen, weil nur dadurch eine umfassende, **schonende** und vielseitige Vorbereitung auf spätere Spitzenleistungen möglich ist.

Zur Erhöhung des Trainingsumfangs muss insbesondere die Steigerung der Anzahl der Trainingseinheiten (TE) pro Woche von Trainingsjahr zu Trainingsjahr von drei bis vier Trainingseinheiten am Ende des Grundlagentrainings bis zum täglichen Training realisiert werden.

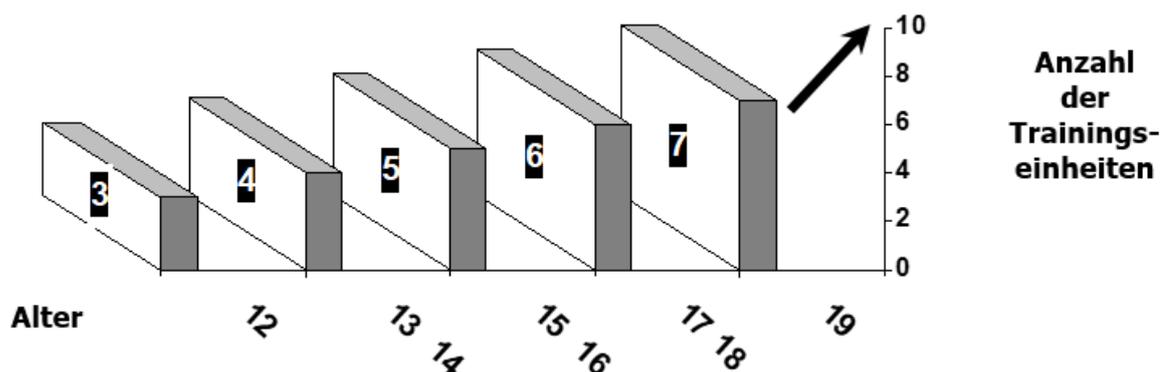


Abbildung 1: Steigerung der Trainingseinheiten pro Woche



2. KURZANALYSE DER SAISON 2020

2.1. SPRUNG

- **Neele Eckhardt mit DM Titel in der Halle**

Dreispringerin **Neele Eckhardt** von der LG Göttingen wurde zum zweiten Mal in ihrer Karriere Deutsche Hallenmeisterin im Dreisprung. Mit 14,09 Metern sprang sie in Leipzig dicht an ihre Hallenbestleistung von 14,17 Metern heran, die sie ebenfalls in der Hallensaison 2020 aufstellte.

- **Merle Homeier stark verbessert**

Merle Homeier (LG Göttingen) konnte auch in diesem Jahr wieder ihre persönliche Bestleistung im Weitsprung steigern. Mit 6,57 Metern, die sie sowohl beim Meeting in Essen als auch beim Sportfest in Osterode erzielte, näherte sie sich dem 34 Jahre alten Landesrekord bis auf einen Zentimeter.

Sowohl in der Halle als auch im Freien konnte Merle Homeier bei den nationalen Titelkämpfen die Bronzemedaille erringen.

In seinem letzten Jugendjahr machte **Luis Grewe** (VfL Eintracht Hannover) auf sich aufmerksam. Er wurde Deutscher U20 Vizemeister im Dreisprung und auch im Weitsprung belegte er einen guten fünften Rang.

2.2. MEHRKAMPF

- **Mehrkämpfer überzeugen bei den Deutschen Meisterschaften**

Mit einer noch nie dagewesenen Medaillenausbeute konnten die NLV Mehrkämpfer in dieser Saison aufwarten. Schon in der Hallensaison sicherten sich **Marcel Meyer** (Hannover 96), mJU20, mit 5643 Punkten, und **Marie Dehning** (LG Celle Land), wJU18, mit 4024 Punkten, jeweils den Titel in ihrer Altersklasse. Für **Lara Siemer** (Rukeli Trollmann e.V) sprang mit Rang 3 in der wJU20, mit 3924 Punkten, noch einen Platz auf dem Podest unter dem Hallendach heraus.

Doch das war unseren jungen Multitalenten noch nicht genug. Hoch motiviert ging es, trotz Corona-Einschränkungen, im Sommer auf der Bahn weiter. Allen voran holte sich **Marcel Meyer** mit 7607 Punkten souverän den Titel im Zehnkampf der U20 und somit schon seine zweite Goldmedaille. **Lara Siemer** nutzte die Gunst der Stunde und tat es bei den Mädchen der U20 mit 5545 Punkten gleich. Die dritte Goldmedaille sicherte sich ein Rückkehrer. Aus Verletzungsgründen musste **Maximilian Karsten** (VfL Wolfsburg) sich erst einmal wieder an die Deutsche Spitze zurück kämpfen. Das hielt ihn nicht davon ab, gleich richtig durchzustarten und den Titel im Zehnkampf der U18 mit 7078 Punkten zu erkämpfen. Für die größte Sensation sorgte **Malik Diakité** (Hannover 96). Aus der Jugend kommend startete er bei den Männern und holte sich mit 7641 Punkten seinen ersten Titel in dieser Altersklasse.

Eine weitere sensationelle Leistung legte **Marcel Meyer** bei den Jugend-Einzel-Meisterschaften auf die Bahn indem er über 400m Hürden seinen dritten Meistertitel in dieser Saison einheimste.



2.3. DIE ERGEBNISSE 2020 IN DER ÜBERSICHT

Stand: 10.10.2020

Nationale Bilanz 2020

Deutsche Hallen Mehrkampfmeisterschaften					Leverkusen	01./02.02.2020	
1. Platz	MEYER	Marcel	01	Hannover 96	7-Kampf	U20	5.643 P.
1. Platz	DEHNING	Marie	03	LG Celle-Land	5-Kampf	U18	4.034 P.
3. Platz	SIEMER	Lara	01	Rukeli Trollmann e.V.	5-Kampf	U20	3.924 P.

68. Deutsche Hallenmeisterschaften					Leipzig	22./23.02.2020	
1. Platz	ECKHARDT	Neele	92	LG Göttingen	Dreisprung	Frauen	14,09m
3. Platz	HOMEIER	Merle	99	LG Göttingen	Weitsprung	Frauen	6,41m
4. Platz	EDEN	Lale	98	Hannover 96	Hochsprung	Frauen	1,80m
6. Platz	WITTMANN	Kira	00	LG Göttingen	Dreisprung	Frauen	12,94m

52. Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften					Neubrandenburg	23./24.02.2019	
3. Platz	GREWE	Luis	01	VfL Eintracht Hannover	Dreisprung	U20	14,65m

120. Deutsche Meisterschaften					Braunschweig	03./04.08.2019	
3. Platz	HOMEIER	Merle	99	LG Göttingen	Weitsprung	Frauen	6,34m
7. Platz	EDEN	Lale	98	Hannover 96	Hochsprung	Frauen	1,78m
7. Platz	Schmidt	Thea	98	LG Göttingen	Dreisprung	Frauen	12,23m

79. Deutsche Jugend Meisterschaften U20					Heilbronn	04.-06.09.2020	
2. Platz	GREWE	Luis	01	VfL Eintracht Hannover	Dreisprung	U20	14,56m
4. Platz	WERNER	Till	01	VfL Eintracht Hannover	Dreisprung	U20	14,16m
5. Platz	GREWE	Luis	01	VfL Eintracht Hannover	Dreisprung	U20	7,08mm
7. Platz	SCHRÖDER	Melina	04	Garbsener SC	Dreisprung	U20	11,85m
8. Platz	JAKOB	Jelde	01	MTV Wolfenbüttel	Hochsprung	U20	1,70m
8. Platz	BAI	Alexander	01	MTV Hanstedt	Hochsprung	U20	1,95m



33. Deutsche Jugend Meisterschaft U18					Heilbronn	04.-06.09.2020	
7. Platz	PISCHKE	Emily	04	TKJ Sarstedt	Dreisprung	U18	11,82m

Deutsche Mehrkampf Meisterschaften					Vaterstetten	21.-23.08.2020	
1. Platz	DIAKITE	Malik	00	Hannover 96	Zehnkampf	Männer	7.641 P.
1. Platz	MEYER	Marcel	01	Hannover 96	Zehnkampf	U20	7.607 P.
1. Platz	SIEMER	Lara	02	Rukeli Trollmann e.V.	Siebenkampf	U20	5.545 P.
1. Platz	KARSTEN	Maximilian	03	VfL Wolfsburg	Zehnkampf	U18	7.078 P.

Deutsche Mehrkampf Meisterschaften U16					Halle/Saale	29./30.08.2020	
4. Platz	NKENGUE	Fortuna	05	MTV Wittmund	7-Kampf	W15	3.856 P.
7. Platz	FOß	JackOdysseus	05	LG Lüneburg	9-Kampf	M15	4.865 P.
8. Platz	AMOFA	Bernice	05	VfL Stade	7-Kampf	W15	3.705 P.



3. KADERZUSAMMENSTELLUNG 2020/2021

Weitsprung

Frauen	PK	Homeier	Merle	1999	LG Göttingen
Männer	D4	Grewe	Luis	2001	VfL Eintracht Hannover
MJU 18	LK F	Raschen	Niklas Bent	2004	TV Langen
MJU 18	LK-F	Hinsch	Jonas	2004	VfL Stade
MJU 18	LK-F	Schüler	Thilo	2005	Fortuna 70 Wirdum
WJU 18	LK-F	Friedemann	Nike	2005	SV Sparta Werlte
WJU 18	LK-F	Wema	Nadia	2005	TV Cloppenburg

Dreisprung

Frauen	PK	Eckhardt	Neele	1992	LG Göttingen
WJU 20	NK 1	Wittmann	Kira	2000	LG Göttingen
WJU 18	NK 2	Pischke	Emily	2004	TK Jahn Sarstedt
WJU 18	NK 2	Schröder	Melina	2004	Garbsener SC
Frauen	LK-Ü	Eden	Lale	1998	Hannover 96
Männer	LK-Ü	Werner	Till	2001	VfL Eintracht Hannover
MJU 20	LK-F	Spierenburg	Tom	2002	OTB Osnabrück
WJU 20	LK-F	Wölke	Svenja	2002	VfL Eintracht Hannover
WJU 20	LK-F	Ludwig	Sophia	2003	TuS Bothfeld
WJU 20	LK-F	William	Charlotte	2003	TuS Bothfeld
MJU 20	LK-F	Büttner	Malte	2003	Garbsener SC
MJU 20	LK-F	Tilgner	Finn	2003	TuS Niederwöhren
MJU 18	LK-F	Keplin	Benjamin	2004	LG Hanstedt/Wriedel/Suderburg
WJU 18	LK-F	Busse	Pia	2005	VfL Lönigen
WJU 18	LK-F	Pelster	Marieke	2005	VfL Lönigen
MJU 18	LK-F	Purschwitz	Aaron	2005	TSV Asendorf

Hochsprung

Männer	PK	Onnen	Eike	1982	Hannover 96
Frauen	PK	Onnen	Imke	1994	Hannover 96
Frauen	LK Ü	Jakob	Jelde	2001	MTV Wolfenbüttel
MJU 20	LK-F	Günter	Yannis	2002	MTV Lüneburg
MJU 20	LK-F	Cot	Luca	2003	TSV Bemerode
WJU 18	LK-F	Dierking	Luka	2004	TV Jahn Walsrode
WJU 18	LK-F	Schwabe	Amelie	2004	VfL Germania Leer

Stabhochsprung

MJU 20	LK-F	Bewig	Luca	2003	SVG GW Bad Gandersheim
MJU 18	LK-F	Kuhnt	Julian	2004	MTV 49 Holzminden
MJU 18	LK-F	Klüver	Jonah	2004	MTV 49 Holzminden
MJU 18	LK-F	Meyer	Janik	2005	MTV 49 Holzminden
WJU 18	LK-F	Moszczyński	Pia	2004	MTV 49 Holzminden
WJU 18	LK-F	Dahmen	Leah	2005	MTV 49 Holzminden
WJU 18	LK-F	Grupe	Sarah	2005	MTV 49 Holzminden

**Mehrkampf**

Männer	PK	Diakit�	Malik	2000	Hannover 96
Männer	PK	Meyer	Marcel	2001	Hannover 96
WJU 20	NK1	Siemer	Lara	2002	Rukeli Trollmann e.V.
MJU 20	NK1	Karsten	Maximilian	2003	VfL Wolfsburg
WJU 20	NK1	Dehning	Marie	2003	LG Celle Land
WJU 18	NK2	Nkengue	Fortuna	2005	MTV Wittmund
WJU 20	LK-F	Todt	Julia	2003	SV Union Meppen
MJU 18	LK-F	Prepens	Torben	2004	TV Cloppenburg
MJU 18	LK-F	Stein	Ole	2004	TSV Wehdel
MJU 18	LK-F	Funck	Mika	2004	TV Jahn Walsrode
MJU 18	LK-F	Fo�	Jack Odysseus	2005	LG Lüneburg
MJU 18	LK-F	Woldt	Mika Alexander	2005	TV Jahn Walsrode
WJU 18	LK-F	Alipo�	Jeanne	2005	VfL Eintracht Hannover
WJU 18	LK-F	Plesse	Meret Marie	2005	VfL Eintracht Hannover
WJU 18	LK-F	Schmidt	Merle	2005	VfL Stade

Anzahl Kaderathleten Block Sprung/Mehrkampf

	gesamt	OK	PK	NK1 U20/U23	NK 2	LK �		LK F	
						SL	L	D4	D3
2021	50	0	6	4	3	1	3	10	24
2020	40	0	5	7	0	0	1	6	21
2019	33	0	4	6	2	0	1	6	14
2018	40	0	4	2	3	0	3	8	20
2017	40	1	3	2	2	2	5	7	18
2016	42	1	3	3	1	2	4	11	17
2015	52	1	5	5	0	3	5	12	21
2014	52	0	7	8	0	0	7	11	19
2013	57	0	6	6	3	0	9	13	20
2012	40	0	5	3	3	2	7	6	14
2011	44	0	5	3	2	2	9	8	15



4. TERMINE BLOCK SPRUNG 2020/2021

24.10.2020	LK-F-Lehrgang Mehrkampf	
07.11.2020	LK-F-Lehrgang Hochsprung	
07.11.2020	LK-F-Lehrgang Weit/Dreisprung	
07.11.2020	LK-F-Lehrgang Stabhochsprung	
08.11.2020	LK-F-Lehrgang Weit/Dreisprung	
14.11.2020	LK-F-Lehrgang Hochsprung	
21.11.2020	LK-F-Lehrgang Hochsprung	
21.11.2020	LK-F-Lehrgang Mehrkampf	
21.11.2020	LK-F-Lehrgang Weit/Dreisprung	
21.11.2020	LK-F-Lehrgang Stabhochsprung	
22.11.2020	LK-F-Lehrgang Weit/Dreisprung	
12.12.2020	LK-F-Lehrgang Mehrkampf	
12.12.2020	LK-F-Lehrgang Hochsprung	
12.12.2020	LK-F-Lehrgang Stabhochsprung	
18.12. - 20.12.2020	NLV-Mehrsprung-Cup	
28.12.2020	LK-F-Lehrgang Hochsprung	
28.12.2020	LK-F-Lehrgang Mehrkampf - <i>nach Absprache</i>	
29.12.2020	LK-F-Lehrgang Mehrkampf - <i>nach Absprache</i>	
30.12.2020	LK-F-Lehrgang Mehrkampf - <i>nach Absprache</i>	
30.12.2020	LK-F-Lehrgang Hochsprung	
06.01.2020	LK-F-Lehrgang Hochsprung	
13.03.2020	LK-F-Lehrgang Weit/Dreisprung	
20.03.2020	NK2 Lehrgang	Hamburg
14.03.2020	LK-F-Lehrgang Weit/Dreisprung	
TL Weit/Dreisprung	nach Absprache	n.n.

Alle Lehrgangsmaßnahmen finden im Sportleistungszentrum Hannover statt, sofern nicht ein anderer Ort angegeben ist.



5. WETTKAMPFPLAN 2021

Ferientermine Niedersachsen:

Ostern:	27. März – 13. April 2021
Sommer:	22. Juli – 01. September 2021
Herbst:	16. Oktober – 31. Oktober 2021

Stand: 10.10.2020

Januar

22.24. ?	NLV	Halle – Mä/Fr/U20/U18/U16	Hannover
30./31.	DM	Halle Mehrkampf – Mä/Fr/U20/U18	Halle/Saale

Februar

o.T.	NDM	Halle – Männer / Frauen / U20	
13./14.	DM	Halle – Jugend U20	Sindelfingen
20./21.	DM	Halle – Männer / Frauen	Dortmund

März

05.-07.	EM	Hallen-Europameisterschaften	Torun/POL
19.-21.	WM	Hallen-Weltmeisterschaften	Nanjing/CHN

Mai

08./09.	LM/ NDM	Mehrkampf Mä/Fr / U 23 / U20 / U18	Papenburg
16.		<i>KURTULUS Springermeeting</i>	<i>Garbsen</i>
22.		Nat. Stabhochsprungmeeting	Holzminden

Juni

05./06.	DM	Männer, Frauen	Braunschweig
05./06.		Mehrkampf Qualifikations-WK	Bernhausen
12.		Int. Sparkassen Meeting	Osterode
18.-20.	LM	Männer /Frauen /U 20/U 18/U16	Göttingen
19.	EM	Team EM	Minsk/BLR
26.	DM	U23	Koblenz

Juli

03./04.		Junioren Gala	Mannheim
08.-11.	EM	U23	Bergen/NOR
10./11.	DM	Einzel U16	u.V. Hannover
15.-18.	EM	U 20	Tallin/EST
23.-08.08.	OS	Olympische Spiele (LA 31.07.- 04.08.)	Tokio / JAP
30.-01.08.	DM	Jugend U20 / Jugend U 18	Rostock
o.T.	NDM	Männer /Frauen /Jugend U 18	
o.T.	NDM	Einzel U20/U16	

August

17. – 22.	WM	U20	Nairobi/KEN
26.-29.	EM	U18	Rieti/ITA

September

o.T.	LVK	Vergleichskampf U16	
------	-----	---------------------	--



6. QUALIFIKATIONSLEISTUNGEN 2021

Bei Erstellung dieses Rahmenplanes lagen die Normen für das Jahr 2021 noch nicht vor. Übernommen wurden die Qualifikationsleistungen des Jahres 2020. Geringfügige Änderungen können sich ergeben.

6.1. MÄNNLICHE UND WEIBLICHE JUGEND

	DM Halle *				DM Freiluft			
	MU20		WU20		MU20	MU18	WU20	WU18
Weitsprung	7,00		5,80		7,00	6,80	5,80	5,75
Dreisprung	14,00		11,85		13,70	13,50	11,80	11,50
Hochsprung	1,99		1,73		1,99	1,95	1,71	1,70
Stabhochsprung	4,60		3,50		4,60	4,30	3,50	3,45

- Die Mindestleistungen müssen entweder in der Freiluftsaison 2020 oder in der Hallensaison 2020/2021 erzielt worden sein.

6.2. MÄNNER UND FRAUEN

	DM Halle		DM Freiluft			
	Männer	Frauen	Männer	Frauen	M U23	W U23
Weitsprung	7,45	6,20	7,55	6,30	7,15	5,85
Dreisprung	15,10	12,60	15,15	12,70	14,00	12,00
Hochsprung	2,11	1,79	2,12	1,80	2,02	1,72
Stabhochsprung	5,35	4,10	5,35	4,25	4,90	3,60

DM Mehrkampf Halle		DM Mehrkampf Freiluft	
Für den Siebenkampf der Männer und für den Fünfkampf der Frauen werden bis zu 30 Teilnehmer(innen) zugelassen, die in der Freiluftsaison 2018 oder in der aktuellen Hallensaison 2020/2021 die geforderte Mindestleistung erbracht haben. Grundlage für die Zulassung ist die Bestenliste 2020.			
Männer	6.600 Punkte (6.400/MJ U20) – Zehnkampf 6.400/6.200 Punkte (zur Auffüllung 30 T.)	Männer/ M U23	6.000 Punkte – Zehnkampf
Siebenkampf	4.800 Punkte (4.600) – Hallen Siebenkampf		
Frauen	4.800 Punkte – Siebenkampf	Frauen/ W U23	4.500 Punkte – Siebenkampf
Fünfkampf	3.400 Punkte – Hallen Fünfkampf 4.600/3.200 Punkte (zur Auffüllung 30 T.)		4.450 Punkte – Siebenkampf
MJ U20	6.200 Punkte – Zehnkampf (Jugend U20 u.U18)	MJ U20	6.200 Punkte
WJ U20	4.400 Punkte – Siebenkampf (WJ U20)	WJ U20	4.400 Punkte
Fünfkampf	4.700 Punkte – Siebenkampf (WJ U18)	Siebenkampf	
MJ U18	5.700 Punkte – Zehnkampf MJ U18	MJ U18	6.100 Punkte
Siebenkampf	5.075 Punkte – Neunkampf MJ 15	Zehnkampf	
WJ U18	4.500 Punkte – Siebenkampf WJ U18	WJ U18	4.500 Punkte
Fünfkampf	3.700 Punkte – Siebenkampf WJ 15	Siebenkampf	

**7. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING SPRUNG 2020/2021**

			1. Phase Aufbautraining			2. Phase Aufbautraining			
Monat	KW	Ferien		Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)	Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)
Oktober	40	Ferien Ferien	VP 1.	1.		5	1.		6 Bis 7
	41								
	42								
	43								
	44								
November	45			2.		4			
	46								
	47								
	48								
Dezember	49	Ferien		3.		4	2.		6
	50								
	51								
	52								
Januar	01	Ferien	WK 1.	1.		4	1.		4
	02								
	03								
	04								
	05								
Februar	06			2.		4	2.		4
	07								
	08								
	09								
März	10	Ferien	VP 2.	1.		4	2.		6
	11								
	12								
	13								
April	14	Ferien Ferien	TL TL	2.		5	TL TL		
	15								
	16								
	17								
Mai	18			3.		4			
	19								
	20								
	21								
	22								
Juni	23		WK 2	1.		8	1.		8
	24								
	25								
	26								
Juli	27	Ferien	DJM						
	28								
	29								
	30								
August	31	Ferien Ferien Ferien Ferien		2.		2	2.		2
	32								
	33								
	34								
	35								
September	36			4.		4	4.		4
	37								
	38								
	39								



8. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING MEHRKAMPF 2020/2021

				1. Phase Aufbautraining			2. Phase Aufbautraining					
				Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)	Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)			
Sep	38			1.	allgemein grundlegender Aufbau	8	Übergangsphase					
	39						1.	allgemein grundlegender Aufbau	6			
Okt	40									2.	speziell grundlegender Aufbau	6
	41											
	42	Ferien										
43	Ferien	ELG	2.							speziell grundlegender Aufbau	6	
Nov	44											
	45											
	46											
47		LG	3.				spezieller Leistungsaufbau	4				
48												
49												
Dez	50		LG	3.	spezieller Leistungsaufbau	4						
	51											
	52	Ferien										
Jan	1	Ferien		4.	Hallenwettkämpfe	3	3.	spezieller Leistungsaufbau	4			
	2	Ferien										
	3											
	4	DM HMK										
Feb	5			aktive Erholung			4.	Hallenwettkämpfe	6			
	6											
	7		DJHM									
	8											
Mär	9			5.	Allgemein grundlegender Aufbau	5	5.	Allgemein grundlegender Aufbau	3			
	10											
	11											
	12											
	13											
Apr	14	Ferien		6.	Speziell grundlegender Aufbau	4	6.	Speziell grundlegender Aufbau	3			
	15	Ferien										
	16											
	17											
Mai	18			7.	Spezieller Leistungsaufbau	4	7.	Spezieller Leistungsaufbau	4			
	19											
	20											
	21											
	22											
Jun	23	Bernh.		8.	Wettkampfteilnahme	7	8.	Wettkampfteilnahme	8			
	24											
	25											
	26											
Jul	27			9.	Wettkampfvorbereitung und -teilnahme	9	9.	Wettkampfvorbereitung und -teilnahme	8			
	28											
	29	EMU20										
	30	Ferien										
	31	Ferien	DJM									
Aug	32	Ferien		Regenerations- und Übergangsphase			Regenerations- und Übergangsphase					
	33	Ferien										
	34	WMU20	DMMK									
	35	EMU18										
	36	Ferien										
Sep	37			Regenerations- und Übergangsphase			Regenerations- und Übergangsphase					



9. RAHMENTRAININGSPLAN SPRUNG/MEHRKAMPF

Die folgenden Trainingsempfehlungen sind für die erste und zweite Phase des Aufbautrainings gedacht unter Berücksichtigung der altersbezogenen Mindestanzahl von Trainingseinheiten (vergl.: Abbildung 1, S).

Die zwei Phasen des Aufbautrainings gliedern sich wie folgt:

15. bis 17. Lebensjahr	=	1. Phase des Aufbautrainings
17. bis 19. Lebensjahr	=	2. Phase des Aufbautrainings

Aufgaben des Trainings in der ersten Phase des Aufbautrainings sind u.a.:

- Feststellung der Eignung für eine Spezialdisziplin
- Verbesserung der Einstellung zum regelmäßigen und leistungsorientierten Training
- Ausbau der im Grundlagentraining erworbenen leichtathletischen Voraussetzungen und Fertigkeiten im Rahmen der blockorientierten und nachfolgend im disziplinspezifischen Training
- Entwicklung des Leistungsniveaus auf der Grundlage vorhandener koordinativer und konditioneller Leistungsvoraussetzungen der Blockdisziplinen
- Vervollkommnung eines gut entwickelten allgemein-athletischen Grundniveaus und einer hohen physischen Leistungsfähigkeit als Voraussetzung für eine hohe Belastbarkeit

Aufgaben des Trainings in der zweiten Phase des Aufbautrainings sind u.a.:

- eine systematische Steigerung des Umfangs im speziellen Training
- eine Veränderung des Verhältnisses zwischen allgemeinem und speziellem Training zugunsten des speziellen Trainings
- eine Zunahme der Wettkämpfe im Disziplinblock oder in der Spezialdisziplin.



9.1. BELASTUNGSEMPFEHLUNGEN SPRUNG

9.1.1. ERSTE PHASE DES AUFBAUTRAININGS

9.1.1.1. DAUERLAUF UND LANGE KOORDINATIONS-LÄUFE

MEZ	KW	E	Σ	Aerobe Läufe	E	Σ	Lange KO Läufe
1	40	2	5,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit bei ca. 5-6 min. pro km	1	0,4	3-5 mal 150m Int.: niedrig LP = 3' - 4'
	41	2	5,0		1	0,4	
	42	2	8,0		1	0,6	
	43	2	8,0		1	0,6	
	44	2	10,0		1	0,75	
	45	2	8,0		1	0,75	
2	46	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> - (konstanter Strecke)	2	0,8	4-6 mal 120m Int.: mittel - niedrig LP = 4' - 6'
	47	1	5,0		2	1,0	
	48	1	5,0		2	1,2	
	49	1	5,0		2	1,0	
	50	1	5,0		2	0,8	
	51	1	5,0		-	-	
3	52	1	5,0	Fahrtspiel über ca. 30' mit Tempoeinlagen bis zu 200m			
	01	1	3,0				
	02	1	3,0				
	03	1	3,0				
4	04	1	3,0	Fahrtspiel über ca. 30' mit Tempoeinlagen bis zu 200m			
	05	1	3,0				
	06	1	3,0				
	07	1	3,0				
5	08	2	5,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit	1	0,6	4-6 mal 120m Int.: niedrig LP = 3' - 4'
	09	2	8,0		1	0,6	
	10	2	10,0		1	0,75	
	11	2	15,0		1	0,75	
	12	2	10,0		1	0,75	
	13	2	8,0		1	0,9	
6	14	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> - leichte Steigerung der Geschwindigkeit auf konstanter Strecke	2	1,0	5-6 mal 100m Int.: mittel - niedrig LP = 10' - 12'
	15	1	5,0		2	1,4	
	16	1	5,0		2	1,6	
	17	1	5,0		2	1,2	
	18	1	3,0		2	1,0	
	7	19	1		3,0	Im Wechsel: Dauerlauf (5 km) und Fahrtspiel (3km mit Tempoeinlagen 150 - 200m)	
20		1	5,0				
21		1	3,0				
22		1	5,0				
23		1	3,0				
24		1	5,0				
25		1	3,0				
26		1	5,0				
27		1	3,0				
28		1	5,0				
8	29	1	,0	- wie 7. MEZ -	1	0,3	nach Notwendigkeit wie 6. MEZ
	30	1	5,0		1	0,5	
	31	1	3,0		1	0,7	
	32	1	5,0		1	0,5	
	33	1	3,0		--	--	
	38	1	5,0		1	0,5	
	39	1	3,0		1	0,3	



9.1.1.2. KURZE KOORDINATIONS-LÄUFE UND BESCHLEUNIGUNG

MEZ	KW	E	Σ	Kurze KO Läufe	E	Σ	Beschleunigung / Schnelligkeit
1	40	1	180	3-4mal 60 - 80m Int.: niedrig P = bis 3'	1 1 1	75 105 120	5-8mal Antritte 15m Int.: submaximal P: 3'-4'
	41	1	180				
	42	1	1802				
	43	1	40				
	44	1	240				
	45	1	320				
2	46	2	320	4-6mal 40-60m Int.: ansteigend P = 4' - 6'	2 2 2 2 2 -	210 230 230 260 300	Im Wechsel: Be.: 3-5mal TST/HST 20-30m Int.: submax. P: 3'-4' S.: 3-4mal 50m Int.: submax. P: 3'-4'
	47	2	400				
	48	2	500				
	49	2	600				
	50	2	720				
	51	2	720				
3	52	1	480	5-8mal 40-60m Int.: mittel P = 3' - 6'	2 2 2 2	360 420 480 360	5-8mal TST/HST 30m Int.: maximal P: 4'-5'
	01	1	420				
	02	1	360				
	03	1	300				
4	04	2	460	3mal 30m, 2mal 40m, 1mal 60m Int.: mittel P = 3' - 6'	1 1 1 1	270 180 270 180	3-4mal TST/HST 30m 2-3mal 50m Int.: maximal P: 4'-5'
	05	2	460				
	06	2	460				
	07	2	460				
5	08	1	240	6-8mal 40-60m Int.: niedrig P = bis 3'	1 1 1 1	120 140 160	6-8mal Antritte 20m Int.: submaximal P: 3'-4'
	09		360				
	10		240				
	11		360				
	12		480				
6	14	2	600	5-8mal 60m Int.: mittel P = 3' - 5'	2 2 2 2 2	200 360 440 460 540	Im Wechsel: Be.: 4-6mal TST/HST 40m Int.: maximal P: 4'-6' S.: 4-6mal 50m Int.: maximal. P: 4'-6'
	15	2	600				
	16	2	720				
	17	2	960				
	18	2	720				
	18	2	720				
7	19	2	160	Im Wechsel: 4-6mal 60m Int.: niedrig P = bis 3' <i>oder</i> 3mal 30m, 2mal 40m, 1mal 60m Int.: mittel P = 3' - 6'	1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 -	320 420 260 360 160 260 160 310 160	Im Wechsel: 2-3mal 50m oder 3-6mal TST/HST 20m 2-4mal TST/HST 30m 1-2mal TST/HST 40m Int.: maximal. P: 6'-8'
	20	1	240				
	21	2	460				
	22	1	240				
	23	2	460				
	24	1	240				
	25	2	460				
	26	1	240				
	27	2	460				
	27	2	460				
	28	-	-				
8	29	-	-	- wie 7. MEZ -	2 1 2 2 1 2 1 2 1 2 1	260 160 260 160 310 160 260 160 260 260 160	- wie 7. MEZ -
	30	1	240				
	31	2	460				
	32	1	240				
	33	2	460				
	34	1	240				
	35	2	460				
	36	1	240				
	37	1	460				
	38	2	240				
	39	1	460				



9.1.1.3. SPRUNGKRAFT BEIDBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Bremskraftsprünge: 4-6mal 8W. Schrittwechselsprünge: 4-6mal 8W. Bremskraftsprünge (zwei vorwärts / ein rückwärts): 4-6mal 8W. beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6-8mal 6W.
	41	2	
	42	2	
	43	2	
	44	2	
	45	2	
2	46	2	Bremskraftsprünge: 4-6mal 6W. Schrittwechselsprünge: 4-6mal 6W. beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6mal 4W.
	47	1	
	48	1	
	49	1	
	50	1	
	51	1	
3	52	1	
	01	1	
	02	1	
	03	1	
4	04	1	
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08		- wie 1.MEZ -
	09	2	
	10	3	
	11	3	
	12	3	
	13	3	
6	14	2	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
7	19		- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	1	
	21		
	22	1	
	23		
	24	1	
	25		
	26	1	
	27		
	28		
8	29		- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31		
	32	1	
	33		
	34	1	
	35		
	36	1	
	37		
	38	1	
	39		



9.1.1.4. SPRUNGKRAFT EIN- UND WECHSELBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 6-8mal 30m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 6-8mal 30m Sprunglauf mit 3-5 AS: 6-8mal 40m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus dem Angehen: 4-6mal 30m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 4-6mal 8 (1er) bzw. 4 (3er) Sprünge
	41	1	
	42	2	
	43	2	
	44	2	
	45	2	
2	46	2	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 6mal 40m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 6mal 40m Sprunglauf mit 3-5 AS: 6-8mal 40m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus 3-5 AS: 6-8mal 30m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 3-4mal 6 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
3	52	2	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien
	01	2	
	02	2	
	03	2	
4	04	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er Einbeinsprünge aus dem Stand: 4-6mal 3er, 2-3mal 5er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 4 mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
6	14	2	- wie 2. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
7	19	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	2	
	21	1	
	22	2	
	23	1	
	24	2	
	25	1	
	26	2	
	27	1	
	28	2	
8	29	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38		
	39		



9.1.1.5. KRAFTTRAINING AN UND MIT GERÄTEN

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 40cm): 4-6 Serien mit 10 W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung: 4-6 Serien mit 10 W. einbeinige Kniebeuge: 4-6 Serien mit 10 W. Seilspringen Kugel- oder Medizinballschocken bis 10W.
	41	1	
	42	1	
	43	1	
	44	1	
	45	1	
2	46	2	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 40cm): 4-6 Serien mit 4,6,8W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung: 4-6 Serien mit 4,6,8W. Seilspringen Kugel- oder Medizinballschocken bis 10W.
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
3	52	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-3 Serien mit 3,4,6 W.
	01	2	
	02	1	
	03	2	
4	04	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-3 Serien mit 3,4 W.
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08	1	- wie 1. MEZ
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
6	14	2	- wie 3. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
7	19	1	- wie 3. MEZ -
	20	1	
	21	1	
	22	1	
	23	1	
	24	1	
	25	1	
	26	1	
	27	1	
	28	1	
8	29	1	- wie 3. MEZ -
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38		
	39		



9.1.1.6. ALLGEMEINES KRAFTTRAINING, GYMNASTIK, TURNEN, ETC.

MEZ	KW	E	Allg. Krafttraining	E	Gymnastik	E	Turnen, Wurfübungen, Spiele
1	40	1	1mal Stationstraining oder Kreistraining (8-10 Übungen mit 6-8 W.) im Wechsel mit	4	Stabilisation, Kräftigung und Anbahnung 15'-20' pro Einheit Stretching und Mobilisation 15'-20' pro Einheit	3	2mal Spiele 20' - 30' 2mal Würfe 20 - 40' 1mal Turnen 20' - 40'
	41	2		4		5	
	42	2		4		5	
	43	2		4		5	
	44	2		4		5	
45	2	4	5				
2	46	2	1mal Krafttraining an/mit Geräten bzw. eigenem Körpergewicht	4	wie 1. MEZ	3	2mal Spiele 30' - 40' 1mal Turnen 30' - 40'
	47	2		4		3	
	48	2		4		3	
	49	2		4		3	
	50	2		4		3	
51	2	3	3				
3	52	2	nur noch 5 Übungen mit je 5W.: intensivere Ausführung	3	wie 1. MEZ	2	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Turnen 30' - 40'
	01	2		3		2	
	02	2		3		2	
	03	2		3		2	
4	04	1	nur noch 3-4 Übungen mit je 5W.: intensivere Ausführung	3	wie 1. MEZ	1	Spiele im Wechsel mit Turnen
	05	1		3		1	
	06	1		3		1	
	07	1		3		1	
5	08	2	1mal Stationstraining oder Kreistraining (8-10 Übungen mit 6-8 W.)	24	wie 1. MEZ	5	3mal Spiele 20' - 30' 1mal Turnen 20' - 40'
	09			4		5	
	10			4		5	
	11			4		5	
	12			4		5	
	13			4		5	
6	14	2	1mal Krafttraining an/mit Geräten bzw. eigenem Körpergewicht 10 Übungen mit 4-6W.	4	wie 1. MEZ	3	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Würfe 20' - 40' 1mal Turnen 20' - 40'
	15	2		4		3	
	16	2		4		3	
	17	2		4		3	
	18	2		4		3	
7	19	2	wie 6. MEZ	4	wie 1. MEZ	2	2mal Spiele 20' - 30' 1mal Würfe 30' - 40'
	20	2		4		2	
	21	2		4		2	
	22	2		4		2	
	23	2		4		2	
	24	2		4		2	
	25	2		4		2	
	26	2		4		2	
	27	2		4		2	
	28	2		2		2	
8	29	1	wie 6. MEZ	2	wie 1. MEZ	1	Spiel im Wechsel mit Wurfübungen
	30			4			
	31			4			
	32			4			
	33			4			
	34			4			
	35			4			
	36			4			
	37			4			
	38			4			
	39			4			



9.1.1.7. ANDERE SPRINT/SPRUNG-DISZIPLINEN, SPRINT-SPRUNG ABC

MEZ	KW	E	Hürdenlauf oder andere Sprungdisziplinen	E	Sprint/Sprung ABC	E	Technik der Sprungdisziplin
1	40	2	1mal Hürdenlauf (5-6mal 3 Hürden 1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche))	3	koordinativ-technisch extensiv	1	Elemente, Anlauf-Ab-sprungschulung, Gesamtablauf aus kurzem Anlauf
	41	2		5		1	
	42	2		5		1	
	43	2		5		1	
	44	2		5		1	
	45	2		5		1	
2	46	1	im Wechsel: 1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden mit 1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche))	4	schnelligkeitsorientiert, ko-ordinativ sauber	2	Elemente, Anlauf-, Ab-sprungschulung, Gesamtablauf aus kurzem Anlauf
	47	1		4		2	
	48	1		4		2	
	49	1		4		2	
	50	1		4		2	
	51	1		4		2	
3	52	1	im Wechsel: 1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden mit 1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche))	3	schnelligkeitsorientiert, ko-ordinativ sauber	2	Elemente, Anlauf-, Ab-sprungschulung, Gesamtablauf aus middle-rem Anlauf
	01	1		3		2	
	02	1		3		2	
	03	1		3		2	
4	04	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	2	schnelligkeitsorientiert, ko-ordinativ sauber	1	Wettkampfvorbereitung
	05	1		2		1	
	06	1		2		1	
	07	1		2		1	
5	08	2	wie. 1. MEZ bei erhöhter Spezifik und In-tensität	5	- wie 1. MEZ	2	Elemente, Anlauf-Ab-sprungschulung, Gesamtablauf aus kurzem Anlauf
	09			5		2	
	10			5		2	
	11			5		2	
	12			5		2	
	13			5		2	
6	14	1	wie. 2. MEZ bei erhöhter Spezifik und In-tensität	4	- wie 2. MEZ	2	Elemente, Anlauf-, Ab-sprungschulung, Gesamtablauf aus middle-rem Anlauf
	15			4		2	
	16			4		2	
	17			4		2	
	18			4		2	
				4		2	
7	19	1	wie. 3. MEZ	3	- wie 3. MEZ	3	Elemente, Anlauf-, Ab-sprungschulung, Gesamtablauf aus middle-rem Anlauf Wettkampfvorbereitung
	20			3		3	
	21			3		3	
	22			3		3	
	23			3		3	
	24			3		3	
	25			3		33	
	26			3		3	
	27			3		3	
	28			3		3	
				3		3	
8	29	1	wie 7. MEZ	2	- wie 4. MEZ		Wettkampfvorbereitung
	30			2		2	
	31			2		2	
	32			2		22	
	33			2		2	
	34			2		2	
	35			--		2	
	36			1		2	
	37			1		2	
	38			1		2	
	39			1		2	



9.1.2. ZWEITE PHASE DES AUFBAUTRAININGS

9.1.2.1. DAUERLAUF UND LANGE UND KURZE KOORDINATIONS-LÄUFE

MEZ	KW	E	Σ	Aerobe Läufe	E	Σ	Lange KO Läufe	E	Σ	Kurze KO Läufe	
1	40	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit bei ca. 5/min pro km	1	0,6	4-6 mal 150 - 200m Int.: niedrig LP = 3' - 4'	1	240	4-5mal 60 - 80m Int.: niedrig LP = 2' - 3'	
	41	2	10,0		1	0,6		1	300		
	42	2	12,0		1	0,9		1	320		
	43	2	12,0		1	1,2		1	320		
	44	2	15,0		1	1,2		1	400		
45	2	12,0	1	0,9	1	320					
2	46	1	8,0	<i>Dauerlauf:</i> - leichte Steigerung der Geschwindigkeit auf konstanter Strecke	2	1,2	6-8 mal 120 - 150m Int.: mittel LP = 10' - 12'	2	480	6-8mal 40 - 60m Int.: niedrig - mittel LP = 3' - 4'	
	47	1	5,0		2	1,2		2	640		
	48	1	5,0		2	1,5		2	720		
	49	1	5,0		2	1,2		2	840		
	50	1	5,0		2	0,9		2	960		
51	1	5,0	2	0,9	2	960					
3	52	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> - Anwendung der erarbeiteten Geschw. auf verkürzten Strecken	1	0,6	3-6 mal 80 - 100m Int.: mittel LP = 10' - 15'	2	720	4-6mal 40 - 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	01	1	3,0		1	0,4		2	600		
	02	1	3,0		1	0,4		2	600		
	03	1	3,0		1	0,3		2	400		
4	04	1	3,0	Fahrtspiel über ca. 3 km mit Tempoeinlagen bis zu 300m	1	0,2	3-4mal 80m Int.: mittel LP = 10' - 12'	1	360	4mal 30m 3mal 40m 2mal 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	05	1	3,0		1	0,2		1	360		
	06	1	3,0		1	0,2		1	360		
	07	1	3,0		1	0,2		1	360		
5	08	2	8,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit bei ca. 5/min pro km	1	0,6	4-6 mal 200 - 300m Int.: niedrig LP = 4' - 6'	2	600	5-6 mal 60 - 80m Int.: niedrig LP = 3' - 4'	
	09	2	10,0		1	0,8		2	720		
	10	2	5,0		1	0,9		2	720		
	11	2	5,0		1	1,2		2	800		
	12	2	5,0		1	0,8		2	720		
	13	2	5,0		1	0,8		2	720		
6	14	1	8,0	<i>Dauerlauf:</i> - leichte Steigerung der Geschwindigkeit auf konstanter Strecke	2	0,9	4-6 mal 120 - 150m Int.: mittel LP = 10' - 12'	2	640	6-8 mal 40 - 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	15	1	5,0		2	1,4		2	720		
	16	1	5,0		2	1,8		2	840		
	17	1	5,0		2	1,4		2	960		
	18	1	5,0		2	0,9		2	840		
7	19	1	3,0	Im Wechsel: Dauerlauf (5 km) und Fahrtspiel (3km mit Tempoeinlagen bis 250m)	1	0,7	3-5 mal 100 - 150m Int.: mittel LP = 10' - 12'	1	360	Im Wechsel: 5-6 mal 60 - 80m Int.: niedrig LP = 3' - 4' bzw. 4mal 30m 3mal 40m 2mal 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	20	1	5,0		1	0,5		1	300		
	21	1	3,0		1	0,3		1	360		
	22	1	5,0		1	0,5		1	240		
	23	1	3,0		1	0,7		1	360		
	24	1	5,0		1	0,5		1	300		
	25	1	3,0		1	0,3		1	360		
	26	1	5,0		1	0,5		1	240		
	27	1	3,0		1	0,3		1	300		
28	1	5,0	1	0,3	1	300					
8	29	1	,0	- wie 7. MEZ -			- wie 7. MEZ -			- wie 7. MEZ -	
	30	1	5,0		1	0,3		1	240		
	31	1	3,0		1	0,5		1	300		
	32	1	5,0		1	0,7		1	360		
	33	1	3,0		1	0,5		1	300		
	---	--	--		--	--		--	--		--
	38	1	5,0		1	0,5		1	240		
39	1	3,0	1	0,3	1	360					

9.1.2.2. BESCHLEUNIGUNG UND SCHNELLIGKEIT



MEZ	KW	E	Σ	Beschleunigung	E	Σ	Schnelligkeit
1	40						
	41						
	42						
	43						
	44						
	45						
2	46	1	120	3-4mal TST/HST 40m	1	200	4-6mal 50m
	47	1	160	Int.: submaximal	1	200	Int.: submaximal
	48	1	120	P: 3' - 4'	1	250	P: 3' - 5'
	49	1	160		1	250	
	50	1	120		1	300	
	51						
3	52	1	180	6-8mal TST/HST 30m	2	360	6-8mal 50m
	01	1	240	Int.: maximal	2	360	Int.: maximal
	02	1	210	P: 5' - 6'	2	420	P: 5' - 8'
	03	1	180		2	480	
4	04	1	120	6-8mal TST/HST 20m	2	300	2-3mal 50m
	05	1	100	Int.: maximal	2	200	Int.: maximal
	06	1	100	P: 5' - 6'	2	300	P: 5' - 8'
	07	1	80		2	200	
5	08			2-3mal TST/HST 40m			
	09			Int.: submaximal			
	10			P: 3' - 4'			
	11	2	120				
	12	2	120				
	13	2	160				
6	14	1	180	5-7mal TST/HST 30m	1	350	5-8mal 70m
	15	1	180	Int.: maximal	1	350	Int.: maximal
	16	1	210	P: 5' - 6'	1	420	P: 5' - 8'
	17	1	180		1	490	
	18	1	180		1	560	
7	19	1	160	Im Wechsel:	2	480	Im Wechsel:
	20	1	120	6-8mal TST/HST 20m	2	360	3-4mal 60m TWL (20m
	21	1	160	Int.: maximal	2	480	submax./20m max./20m
	22	1	100	P: 5' - 6'	2	360	submax.)
	23	1	100		2	480	P = 6' - 8'
	24	1	80	mit	2	360	mit
	25	1	160	TST/HST	2	480	
	26	1	120	3mal 20m, 2mal 30m, 1mal 40m	2	360	3-4mal 60m
	27	1	160		2	480	Int.: maximal
	28						P: 5' - 8'
8	29			- wie 7. MEZ -			- wie 7. MEZ -
	30	1	80		2	360	
	31	1	160		2	480	
	32	1	100		2	360	
	33	1	160		2	480	
	34	1	120		2	360	
	35	1	160		2	480	
	36	1	100		2	360	
	37						
	38						
	39						



9.1.2.3. SPRUNGKRAFT BEIDBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Bremskraftsprünge: 6-8mal 10W. Schrittwechselsprünge: 6-8mal 10W. Bremskraftsprünge (zwei vorwärts / ein rückwärts): 6-8mal 10W. Hürdensprünge: 6-8mal 8 Hürden beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6-8mal 6W.
	41	2	
	42	3	
	43	3	
	44	3	
	45	3	
2	46	2	Bremskraftsprünge: 4-6mal 8W. Schrittwechselsprünge: 4-6mal 8W. Hürdensprünge 6mal 6 Hürden beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6mal 5W.
	47	1	
	48	1	
	49	1	
	50	1	
	51	1	
3	52	1	
	01	1	
	02	1	
	03	1	
4	04	1	
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08		- wie 1.MEZ -
	09	2	
	10	3	
	11	3	
	12	3	
	13	3	
6	14	2	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
7	19		- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	1	
	21		
	22	1	
	23		
	24	1	
	25		
	26	1	
	27		
	28		
8	29		- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31		
	32	1	
	33		
	34	1	
	35		
	36	1	
	37		
	38	1	
	39		



9.1.2.4. SPRUNGKRAFT EIN- UND WECHSELBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 8-10mal 40m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 8-10mal 40m Sprunglauf mit 3-5 AS: 8-10mal 50m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus 3-5 AS: 6-8mal 40m Einbeinsprünge aus 3-5 AS: 6-8mal 30m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6-8mal 8 (1er) bzw. 4 (3er) Sprünge
	41	1	
	42	2	
	43	2	
	44	2	
	45	2	
2	46	2	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 6mal 40m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 6mal 40m Sprunglauf mit 5-7 AS: 6-8mal 40m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus 3-5 AS: 6-8mal 30m Einbeinsprünge aus 5-7 AS: 6mal 20m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 8 (1er) bzw. 4 (3er) Sprünge
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
3	52	2	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien
	01	2	
	02	2	
	03	2	
4	04	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er Einbeinsprünge aus 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er Einbeinsprünge aus 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
6	14	2	- wie 2. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
7	19	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	2	
	21	1	
	22	2	
	23	1	
	24	2	
	25	1	
	26	2	
	27	1	
	28	2	
8	29	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38		
	39		



9.1.2.5. KRAFTTRAINING AN UND MIT GERÄTEN

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
1	40	1	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 60cm): 4-6 Serien mit 10 W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit 10 W. einbeinige Kniebeuge mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit 10 W. ischiocurale Muskulatur (Schnelltrainer): 4-6 Serien mit 10 W.
	41	1	
	42	1	
	43	1	
	44	1	
	145	1	
2	46	2	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 60cm): 4-6 Serien mit 4,6,8W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit 4,6,8W. einbeinige Kniebeuge mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit mit 4,6,8W. ischiocurale Muskulatur (Schnelltrainer): 4-6 Serien mit mit 4,6,8W.
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
3	52	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien mit 3,4,6 W.
	01	2	
	02	1	
	03	2	
4	04	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien mit 3,4 W.
	05	1	
	06	1	
	07	1	
5	08	1	- wie 1. MEZ
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
6	14	2	- wie 3. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
7	19	1	- wie 3. MEZ -
	20	1	
	21	1	
	22	1	
	23	1	
	24	1	
	25	1	
	26	1	
	27	1	
	28	1	
8	29	1	- wie 3. MEZ -
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38		
39			



9.1.2.6. ALLGEMEINES KRAFTTRAINING, GYMNASTIK, TURNEN, ETC.

MEZ	KW	E	Allg. Krafttraining	E	Gymnastik	E	Turnen, Wurfübungen, Spiele
1	40	2	1-2mal Stationstraining oder Kreistraining (10-12 Übungen) 1mal Techniktraining Gewichthebeübungen	5	individuell zusammengestellte Übungsprogramme zur funktionellen Dehnung, Kräftigung und Anbahnung	4	3mal Spiele 20' - 30' 2mal Würfe 20 - 40' 1mal Turnen 20' - 40'
	41	3		5		6	
	42	3		5		6	
	43	3		5		6	
	44	3		5		6	
	45	3		5		6	
2	46	2		4	wie 1. MEZ	4	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Turnen 20' - 40'
	47	2		4		2	
	48			4		2	
	49			4		2	
	50			4		2	
	51			2		2	
3	52			4	wie 1. MEZ	2	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Turnen 20' - 30
	01			4		2	
	02			4		2	
	03			4		2	
4	04			4	wie 1. MEZ	1	Spiele im Wechsel mit Turnen
	05			4		1	
	06			4		1	
	07			4		1	
5	08	2 2 2 2 2 2	wie 1. MEZ bei den Hebeübungen steigende Zusatzlast bis 40% des Körpergewichtes	5	wie 1. MEZ	2	3mal Spiele 20' - 30' 2mal Würfe 20 - 40' 1mal Turnen 20' - 40'
	09			5		6	
	10			5		6	
	11			5		6	
	12			5		6	
	13			5		6	
6	14			4	wie 1. MEZ	4	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Würfe 20' - 40'
	15			4		2	
	16			4		2	
	17			4		2	
	18			4		2	
7	19			4	wie 1. MEZ	2	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Würfe 20' - 40'
	20			4		2	
	21			4		2	
	22			4		2	
	23			4		2	
	24			4		2	
	25			4		2	
	26			4		2	
	27			4		2	
	28			2		2	
	8	29					
30			4				
31			4				
32			4				
33			4				
34			4				
35			4				
36			4				
37			4				
38			4				
39			4				

9.1.2.7. ANDERE SPRINT/SPRUNG-DISZIPLINEN, SPRINT-SPRUNG ABC



MEZ	KW	E	Hürdenlauf oder andere Sprungdisziplinen	E	Sprint/Sprung ABC	E	Technik der Sprungdisziplin
1	40	2	1mal Hürdenlauf (5-6mal 3 Hürden) 1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	3	Orientierung: - koordinativ-technisch - extensiv	1	Schwerpunkt: individuelle Programme zur Elementarschulung der Technik
	41	2		5		1	
	42	2		5		1	
	43	2		5		1	
	44	2		5		1	
	45	2		5		1	
2	46	1	im Wechsel: 1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden) mit 1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	4	Orientierung: - koordinativ-technisch - intensiv-schnell	2	Schwerpunkt: individuelle Programme zur Elementarschulung der Technik
	47	1		4		2	
	48	1		4		2	
	49	1		4		2	
	50	1		4		2	
	51	1		4		2	
3	52	1	im Wechsel: 1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden)	3	- wie 2. MEZ	2	Schwerpunkt: individuelle Programme zur Elementarschulung der Technik aus WK Anlauf
	01	1		3		2	
	02	1		3		2	
	03	1		3		2	
4	04	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	2	- wie 3. MEZ, aber geringerer Umfang	1	Schwerpunkt: individuelle Wettkampfvorbereitung
	05	1		2		1	
	06	1		2		1	
	07	1		2		1	
5	08	2	wie. 1. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität	5	- wie 1. MEZ, aber auf höherem Niveau	2	- wie 1. MEZ, aber auf höherem Niveau
	09			5			
	10			5			
	11			5			
	12			5			
	13			5			
6	14	1	wie. 2. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität	4	- wie 2. MEZ, aber auf höherem Niveau	2	- wie 2. MEZ, aber auf höherem Niveau
	15			4			
	16			4			
	17			4			
	18			4			
	18			4			
7	19	1	wie. 3. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität mit Wettkampfvorbereitung	3	- wie 3. MEZ, aber auf höherem Niveau	1	- wie 3. MEZ, aber auf höherem Niveau
	20			3			
	21			3			
	22			3			
	23			3			
	24			3			
	25			3			
	26			3			
	27			3			
	28			3			
	28			3			
8	29	1	wie. 4. MEZ als Wettkampfvorbereitung	2	- wie 4. MEZ, aber auf höherem Niveau	1	- wie 4. MEZ, aber auf höherem Niveau
	30			2			
	31			2			
	32			2			
	33			2			
	34			2			
	35			2			
	36			2			
	37			2			
	38			2			
	39			2			



9.2. BELASTUNGSEMPFEHLUNGEN MEHRKAMPF

VP	Abschnitt	Ziel	Inhalt
1.	allgemein grundlegend-der Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> – hohes allgemeines athletisches Niveau zur Erhöhung der Belastungs- und Wiederherstellungsfähigkeit – Weiterentwicklung konditioneller Voraussetzungen – Anbahnung des Techniktrainings über koordinativ-vielseitiges Training 	<ul style="list-style-type: none"> – vielseitiges allgemeines Training: Spiel / Turnen / Gymnastik / Stabi / andere Sportarten – Ausdauer: DL intensiv + extensiv – Schnelligkeitsausdauer: NI -> Beginn I3 – vielseitige allgemeine Kraft: Kreistraining / allg. Krafttraining / allg. Würfe und Stöße – vielseitige Sprungformen zur Entwicklung der Belastungsverträglichkeit – submax. Beschleunigung und Schnelligkeit -> Beginn maximal – Beginn Techniktraining mit allgemein vorbereitenden Übungen und speziell vorbereitenden Übungen
	speziell grundlegend-der Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> – Stabilisierung der aeroben Fähigkeiten – Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer – Entwicklung und Verbesserung der allg. und spez. Kraftvoraussetzungen und der Sprungkraft – Verbesserung der Schnelligkeitsvoraussetzungen – Methodische Aufbereitung der individuellen Technik zur Feinform 	<ul style="list-style-type: none"> – vielseitiges allg. Training: Spiel / Turnen / Gymnastik / Stabi – Ausdauer: DL intensiv + extensiv – Schnelligkeitsausdauer: NI / I3 – Kraft: Kraftausdauer / Maximalkraft / allg. Würfe und Stöße – Vielseitige Sprungformen -> Schnellkraft – submax. – max. Beschleunigung und Schnelligkeit – Technik Gesamtbild aus kurzen und mittleren Anläufen und verkürzten Abständen
	spezieller Leistungsaufbau	<ul style="list-style-type: none"> – Stabilisierung der anaeroben Fähigkeiten – Entwicklung der Schnellkraft durch intensives spez. Kraft- und Sprungkrafttraining – Entwicklung der maximalen Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer – Technik stabilisieren 	<ul style="list-style-type: none"> – grundlegende Fähigkeiten erhalten: Spiel / Stabi / Gymnastik / allg. Kraft – Ausdauer / Schnelligkeitsausdauer: DL / NI / I3 - I2 – Maximalkraft / Schnellkraft – Sprünge: Schnellkraft – max. Beschleunigung und Schnelligkeit – Technik Gesamtbild aus mittleren und langen Anläufen und Abständen
	Hallen-wettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"> – grundlegende Fähigkeiten als Kompensationstraining – Leistungsausprägung der entwickelten Fähigkeiten und Fertigkeiten – Optimalen Rhythmus von Belastung und Erholung finden 	<ul style="list-style-type: none"> – grundlegende Fähigkeiten: kompensatorisch: Gymnastik / DL / allg. Kraft – Schnelligkeitsausdauer I2 (nur im WK I1) – Maximalkraft / Schnellkraft – max. Beschleunigung und Schnelligkeit aus dem Tiefstart – wettkampfspezifisches Techniktraining
2.	allgemein grundlegend-der Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> – Weiterentwicklung der aeroben Ausdauer – Weiterführung der allg. und spez. Kraft- und Sprungkraftentwicklung – Verbesserung der Schnelligkeitsfähigkeiten – Weiterführung der techn. Ausbildung 	<ul style="list-style-type: none"> – Vielseitiges allg. Training: Spiel / Turnen / Gymnastik / Stabi / allg. Kraft – Ausdauer / Schnelligkeitsausdauer: DL / NI / I3 – Maximalkraft / Schnellkraft – Vielseitige Sprungformen -> Schnellkraft – Submax. Beschleunigung und Schnelligkeit – Technik Gesamtbild aus kurzen und mittleren Anläufen und Abständen



speziell grundlegen- der Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> -Aerobe Ausdauer und allg. Kraft erhalten -Weiterentwicklung der anaeroben Fähigkeiten -Ausprägung der max. Schnelligkeit -Weiterführung in der techn. Vervollkommnung 	<ul style="list-style-type: none"> -Grundlegende Fähigkeiten erhalten: Stabi / Gymnastik / DL / NI / allg. Kraft -Schnelligkeitsausdauer: I3 -Maximalkraft / Schnellkraft -Spezielle Sprung- und Wurfkraft -Max. Beschleunigung und Schnelligkeit -Technik Gesamtbild aus mittleren und langen Anläufen und Abständen
spezieller Leistungs- aufbau	<ul style="list-style-type: none"> - Ausprägung der leistungsbestimmenden konditionellen Fähigkeiten - Techniktraining in WK-Form - Vorbereitung des 1. Mehrkampfes mit Kombinationstraining 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende Fähigkeiten kompensatorisch: Stabi / Gymnastik / NI / allg. Kraft - Schnelligkeitsausdauer I2 (nur im WK I1) - Maximalkraft / Schnellkraft - Spezielle Sprung- und Wurfkraft - Max. Beschleunigung und Schnelligkeit aus Tiefstart - Wettkampfspezifisches Techniktraining als Kombinationstraining
Wettkampf- saison	<ul style="list-style-type: none"> - Optimale Leistungsausprägung über gezieltes Kombinationstraining - Optimalen Rhythmus von Belastung und Erholung finden 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende Fähigkeiten kompensatorisch: Stabi / Gymnastik / NI / allg. Kraft - Schnelligkeitsausdauer I2 (nur im WK I1) - Maximalkraft / Schnellkraft - Spezielle Sprung- und Wurfkraft - Max. Beschleunigung und Schnelligkeit aus Tiefstart - Wettkampfspezifisches Techniktraining als Kombinationstraining

Die wichtigsten leistungsbestimmenden Faktoren im Mehrkampf

<i>Physische</i>	<i>Koordinative</i>	<i>Psychische</i>
<ul style="list-style-type: none"> • maximale Schnelligkeit • Aktionsschnelligkeit • Beschleunigungsfähigkeit • Schnellkraft • Maximalkraft • Reaktive Kraft • allg. Kraft – bes. Rumpfkraft • Schnelligkeitsausdauer • Grundlagenausdauer • spezielle Kraftausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> • Differenzierungsfähigkeit • Orientierungsfähigkeit • Reaktionsfähigkeit • Geschicklichkeit/Gewandtheit • Kopplungsfähigkeit • Rhythmisierungsfähigkeit • Umstellungsfähigkeit • Gleichgewichtsfähigkeit • Anpassungsfähigkeit • Kombinationsfähigkeit • Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisations- und Steigerungsfähigkeit • Psychische Stabilität und Konzentrationsfähigkeit • Selbstvertrauen und Selbständigkeit • bewusste Mitarbeit • Durchsetzungsvermögen und Selbstüberwindung • Zielstrebigkeit und Beharrlichkeit • Belastungsbereitschaft • Mehrkampf-Interesse

Stabile Beherrschung und variable Verfügbarkeit aller Techniken der Disziplinen des Mehrkampfes in der Feinform

10.2. Belastungsempfehlungen Mehrkampf

10.2.1. Trainingskonzeption Zehnkampf Nachwuchs 1. Phase Aufbautraining



			S	S	O	O	O	O	N	N	N	N	N	D	D	D	J	J	J	J	F	F	F	F	M	M	M	M	M	A	A	A	A	M	M	M	M	M	J	J	J	J	Y	Y	Y	Y	A	A	A	A	
			VP 1																VP 2																																
			1.				2.				3.				4.				5.				6.				7.				8.				9.																
Schwerpunkte	Inhalte	Intensität	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1. Umfänge	Trainingseinheiten Trainingsumfänge in Stunden		32 - 48				16 - 24				16 - 24				16 - 20				20 - 30				20 - 30				20 - 30				30 - 40				30 - 40																
2. allgemeines Training	Spiele Gym/Turnen/Bew Koordination/Rhythmus andere Sportarten		[Color-coded grid]																																																
3. allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele Rasenläufe TL 100-1000m	ln	[Color-coded grid]																																																
4. Schnelligkeit 100m 110m Hürden	Beschleunigung bis 40m Beschleunigung bis 40m Schnelligkeit bis 80m Schnelligkeit bis 80m Frequenzläufe Intensive Hürdenläufe	max. submax. max. submax.	[Color-coded grid]																																																
5. Schnelligkeits- ausdauer auf 400m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe TL 150-300m TL 150-300m TL 300-500m	I 2 I 3 I 3	[Color-coded grid]																																																
6. Ausdauer 1500 m orientiert	TL 600-1000m TL 600-1000m	I 2 I 3	[Color-coded grid]																																																
7. Kraftentwicklung max. Kraft allg. Kraft/Würfe Stabilisation	klassische Übungen vielseitiges Kraftprogramm ganzkörperbildende Übungen	I 1 (1er Wdh.) I 2 (3er Wdh.) I 3 (5er Wdh.) I ext. (7-10er Wdh.)	[Color-coded grid]																																																
8. Sprintkraft- entwicklung	Beuger, Kniehub, Ischiocrurale Übungen Hinke-, Schlag- und Storchenläufe Zugwiderstandsläufe Berganläufe		[Color-coded grid]																																																
9. Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge vertikale Sprünge kleine Sprünge	int. ext. int. ext.	[Color-coded grid]																																																
10. Technische Entwicklung	Hürdentechnik Technikschulung Stabhoch Anlauf u. Technikschulung Hoch Anlauf u. Technikschulung Weit Technikschulung Kugel Technikschulung Diskus Anlaufschulung u. Würfe Speer		[Color-coded grid]																																																

Umfänge: ■ niedrig ■ mittel ■ hoch

			S	S	O	O	O	O	N	N	N	N	N	D	D	D	D	J	J	J	J	F	F	F	F	M	M	M	M	M	A	A	A	A	M	M	M	M	M	J	J	J	Y	Y	Y	Y	A	A	
			VP 1																VP 2																														
Schwerpunkte	Inhalte	Intensität	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1. Umfänge	Trainingseinheiten Trainingsumfänge in Stunden		30 - 42 60 - 84				25 - 35 50 - 70				20 - 28 40 - 56				20 - 30 40 - 60				15 - 21 30 - 42				15 - 20 30 - 40				20 - 28 40 - 56				30 - 40 60 - 80				30 - 40 60 - 80														
2. allgemeines Training	Spiele Gym/Turnen/Bew Koordination/Rhythmus andere Sportarten		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
3. allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele Rasenläufe TL 100-1000m	I n	[red]				[green]				[green]				[green]				[red]				[green]				[green]				[green]																		
4. Schnelligkeit 100m 110m Hürden	Beschleunigung bis 40m Beschleunigung bis 40m Schnelligkeit bis 80m Schnelligkeit bis 80m Frequenzläufe Intensive Hürdenläufe	max. submax. max. submax.	[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]																		
5. Schnelligkeits- ausdauer auf 400m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe TL 150 - 300m TL 150 - 300m TL 300 - 500m	I 2 I 3 I 3	[green]				[green]				[green]				[red]				[red]				[red]				[red]																						
6. Ausdauer 1500 m orientiert	TL 400-600m TL 600 - 1000m	I 2 I 3	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]																						
7. Kraftentwicklung max. Kraft allg. Kraft/Würfe Stabilisation	klassische Übungen vielseitiges Kraftprogramm ganzkörperbildende Übungen	I 1 (1er Wdh.) I 2 (3er Wdh.) I 3 (5er Wdh.) I ext. (7-10er Wdh.)	[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]																						
8. Sprintkraft- entwicklung	Beuger, Kniehub, Ischiocrurale Übungen Schlag- und Storchläufe Zugwiderstandsläufe Berganläufe		[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]																						
9. Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge vertikale Sprünge kleine Sprünge	int. ext. int. ext.	[green]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]																						
10. Technische Entwicklung	Hürdentechnik Technikschulung Stabhoch Anlauf u. Technikschulung Hoch Anlauf u. Technikschulung Weit Technikschulung Kugel Technikschulung Diskus Anlaufschulung u. Würfe Speer		[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]				[red]																						

Umfänge: [green] niedrig [yellow] mittel [red] hoch

			S	S	O	O	O	O	N	N	N	N	N	D	D	D	J	J	J	J	F	F	F	M	M	M	M	M	A	A	A	A	M	M	M	M	M	J	J	J	J	Y	Y	Y	Y	A	A	A	A		
			VP 1																VP 2																																
			1.				2.				3.				4.				5.				6.				7.				8.				9.																
Schwerpunkte	Inhalte	Intensität	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1. Umfänge	Trainingseinheiten Trainingsumfänge in Stunden		32 - 48				16 - 24				16 - 24				16 - 20				20 - 30				20 - 30				20 - 30				30 - 40				30 - 40																
2. allgemeines Training	Spiele Gym/Turnen/Bew Koordination/Rhythmus andere Sportarten		[Grid with low, medium, high intensity blocks]																																																
3. allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele Rasenläufe TL 100-1000m	ln	[Grid with low, medium, high intensity blocks]																																																
4. Schnelligkeit 100m 100m Hürden	Beschleunigung bis 40m Beschleunigung bis 40m Schnelligkeit bis 80m Schnelligkeit bis 80m Frequenzläufe Intensive Hürdenläufe	max. submax. max. submax.	[Grid with low, medium, high intensity blocks]																																																
5. Schnelligkeits- ausdauer auf 200m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe TL 120 - 300m	I 2 I 3	[Grid with low, medium, high intensity blocks]																																																
6. Ausdauer 800 m orientiert	TL 300-600m	I 2 I 3	[Grid with low, medium, high intensity blocks]																																																
7. Kraftentwicklung max. Kraft allg. Kraft/Würfe Stabilisation	klassische Übungen vielseitiges Kraftprogramm ganzkörperbildende Übungen	I 1 (1er Wdh.) I 2 (3er Wdh.) I 3 (5er Wdh.) I ext. (7-10er Wdh.)	[Grid with low, medium, high intensity blocks]																																																
8. Sprintkraft- entwicklung	Beuger, Kniehub, Ischiocrurale Übungen Schlag- und Storchenläufe Zugwiderstandsläufe Berganläufe		[Grid with low, medium, high intensity blocks]																																																
9. Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge vertikale Sprünge kleine Sprünge	int. ext. int. ext.	[Grid with low, medium, high intensity blocks]																																																
10. Technische Entwicklung	Hürdentechnik Anlauf u. Technikschiung Hoch Anlauf u. Technikschiung Weit Technikschiung Kugel Anlaufschulung u. Würfe Speer		[Grid with low, medium, high intensity blocks]																																																

Umfänge: ■ niedrig ■ mittel ■ hoch



			S	S	O	O	O	O	N	N	N	N	N	D	D	D	D	J	J	J	J	F	F	F	F	M	M	M	M	M	A	A	A	A	M	M	M	M	M	J	J	J	J	Y	Y	Y	Y	A	A
			VP 1																VP 2																														
			1.				2.				3.				4.				5.				6.				7.				8.				9.														
Schwerpunkte	Inhalte	Intensität	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1. Umfänge	Trainingseinheiten		30 - 42				25 - 35				20 - 28				20 - 30				15 - 21				15 - 20				20 - 28				30 - 40				30 - 40														
	Trainingsumfänge in Stunden		60 - 84				50 - 70				40 - 56				40 - 60				30 - 42				30 - 40				40 - 56				60 - 80				60 - 80														
2. allgemeines Training	Spiele		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Gym/Turnen/Bew		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Koordination/Rhythmus		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	andere Sportarten		[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
3. allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele	I n	[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Rasenläufe		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	TL 100-1000m		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
4. Schnelligkeit 100m 110m Hürden	Beschleunigung bis 40m	max.	[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Beschleunigung bis 40m	submax.	[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Schnelligkeit bis 80m	max.	[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Schnelligkeit bis 80m	submax.	[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Frequenzläufe		[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Intensive Hürdenläufe		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
5. Schnelligkeits- ausdauer auf 200m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe		[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	TL 120 - 300m	I 2	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
		I 3	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
6. Ausdauer 800 m orientiert	TL 300-600m	I 2	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
		I 3	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
7. Kraftentwicklung max. Kraft	klassische Übungen	I 1 (1er Wdh.)	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
		I 2 (3er Wdh.)	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
		I 3 (5er Wdh.)	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	allg. Kraft/Würfe Stabilisation	I ext. (7-10er Wdh.)	[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	vielseitiges Kraftprogramm		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	ganzkörperbildende Übungen		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
8. Sprintkraft- entwicklung	Beuger, Kniehub, Ischiocrurale Übungen		[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Schlag- und Storchenläufe		[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Zugwiderstandsläufe		[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Berganläufe		[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
9. Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge	int.	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
		ext.	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	vertikale Sprünge	int.	[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
		ext.	[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	kleine Sprünge	ext.	[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
10. Technische Entwicklung	Hürdentechnik		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Anlauf u. Techniks Schulung Hoch		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Anlauf u. Techniks Schulung Weit		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Technikschulung Kugel		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														
	Anlaufschulung u. Würfe Speer		[red]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]				[green]														

Umfänge: [green] niedrig [yellow] mittel [red] hoch



10. DIE ANSPRECHPARTNER

Blocktrainer Sprung - Weit-/Dreisprung

Frank Reinhardt
NLV Landestrainer

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband
Geschäftsstelle
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 10
30169 Hannover
Tel.: 0 5 11 - 33 890 22
Fax: 0 5 11 - 33 890 19
e-mail: reinhardt@nlv-la.de

Sprung Nachwuchs

Annelie Jürgens
NLV Landestrainerin

Sportleistungszentrum Hannover
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 2a
30169 Hannover
Tel.: 0 5 11 – 16 74 74 39
Fax: 0 5 11 – 33 890 19
e-mail: juergens@nlv-la.de

Hochsprung

Astrid Fredebold-Onnen
DLV Bundesstützpunkttrainerin

Sportleistungszentrum Hannover
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 2a
30169 Hannover
Tel.: 0 5 11 – 16 74 74 33
Fax: 0 5 11 – 33 890 19
e-mail: astridonnen@gmx.de

Stabhochsprung

Klaus Roloff
NLV Disziplintrainer

Königsberger Str. 43
37603 Holzminden
Tel.: 0 55 32 - 24 52
e-mail: klaus.roloff@gmx.de

Mehrkampf

Beatrice Mau Repnak
NLV Landestrainerin

Sportleistungszentrum Hannover
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 2a
30169 Hannover
Tel.: 0 5 11 – 16 74 74 34
Fax: 0 5 11 – 33 890 19
e-mail: mau-repnak@nlv-la.de

**11. KADERRICHTWERTE 2020/2021 (MÄNNLICH)**

Kader	E	D3			D4		NK 2	NK 1	L			
Alter	14	15	16	17	18	15	16 - 18	19	20	21	22	
100m	12,00	11,70	11,40	11,15	10,95	Für den NK2 Kader gibt der DLV keine Richtwerte an.	10,66	10,85	10,80	10,75	10,60	
200m			23,30	22,70	22,20		21,53	22,00	21,80	21,60	21,40	
300/400m		37,50	52,00	50,75	49,50		48,00	49,00	48,50	48,00	47,50	
80/110 H.	11,90	11,40	15,00	14,50 (0,91)	14,50 (0,99)		13,95	14,40	14,80	14,70	14,50	
300/400 H.		41,30	58,30	56,50 (0,86)	55,00 (0,91)		53,25	54,60	54,00	53,20	52,50	
800/1.000m	2:55,00	2:45,00	1:59,00	1:57,00	1:54,50		1:52,20	1:54,00	1:52,00	1:51,80	1:51,00	
1.500m			4:10,00	4:04,00	3:57,00		3:52,00	3:55,00	3:51,00	3:48,50	3:45,00	
3.000m	10:20,00	9:40,00	9:10,00	8:55,00	8:42,00		8:38,00	8:38,00	8:30,00	8:23,00	8:15,00	
5.000m					15:10,00		14:40,00	15:00,00	14:40,00	14:20,00	14:00,00	
Hindernis			6:30,00	6:20,00	6:10,00		5:52,50	6:05,00	9:30,00	9:10,00	9:00,00	
Hoch	1,76	1,85	1,93	1,98	2,03		2,09	2,05	2,07	2,10	2,12	
Stab	3,20	3,70	4,10	4,30	4,60		4,90	4,70	4,90	5,00	5,10	
Weit	5,80	6,20	6,60	6,90	7,15		7,30	7,20	7,30	7,50	7,60	
Drei		12,50	13,50	14,00	14,50		14,85	14,70	15,00	15,40	15,50	
Kugel	13,25	15,00 (4)	15,70 (5)	16,50 (5)	16,50 (6)		17,00 (6)	17,00 (6)	16,00 (7,25)	16,50	17,00	
Diskus	38,00 (1)	46,00 (1)	45,00 (1,5)	49,00 (1,5)	48,00 (1,75)		53,00 (1,75)	50,00 (1,75)	48,00 (2)	51,00	53,00	
Hammer	40,00 (4)	46,00 (4)	50,00 (5)	58,00 (5)	60,00 (6)		61,00 (6)	61,00 (6)	58,00 (7,25)	62,00	64,00	
Speer	45,00 (600)	50,50 (600)	55,00 (700)	59,00 (700)	60,00 (800)		64,00 (800)	62,00	65,00	68,00	70,00	
10-Kampf	4.700	9-K.: 5.000	6.100	6.400	6.500		6.900 (Jugendgeräte)	6.600	6.800	7.000	7.200	

**12. KADERRICHTWERTE 2020/2021 (WEIBLICH)**

Kader	E	D3			D4		NK 2	NK 1	L			
Alter	14	15	16	17	18	15	16 - 18	19	20	21	22	
100m	13,00	12,75	12,45	12,30	12,15	Für den NK2 Kader gibt der DLV keine Richtwerte an.	11,90	12,05	11,95	11,80	11,70	
200m			25,80	25,30	24,80		24,20	24,65	24,50	24,30	24,10	
300/400m		42,50	59,50	58,00	56,50		55,20	56,00	55,60	55,20	54,40	
80/100m H.	12,40	12,00	14,70	14,30 (0,76)	14,30 (0,84)		14,05 (0,84)	14,20	14,10	14,00	13,70	
300/400m H.		47,00	65,50	64,50	62,50		61,00	62,30	62,00	61,50	61,00	
800m	2:24,00	2:20,00	2:17,00	2:14,00	2:11,00		2:09,00	2:10,00	2:08,00	2:07,00	2:06,00	
1.500m			4:50,00	4:44,00	4:35,00		4:28,00	4:33,00	4:30,00	4:28,00	4:23,00	
2.000m	7:05,00	6:55,00										
3.000m		11:00,00	10:30,00	10:10,00	9:50,00		9:45,00	9:40,00	9:30,00	9:20,00	9:15,00	
5.000m					18:30,00		16:45,00	18:00,00	17:30,00	17:00,00	16:30,00	
Hindernis							6:51,00					
Hoch	1,60	1,65	1,69	1,73	1,76		1,80	1,76	1,78	1,79	1,80	
Stab	2,70	2,90	3,10	3,30	3,55		3,90	3,50	3,60	3,70	3,80	
Weit	5,20	5,40	5,55	5,65	5,80		6,10	5,90	6,00	6,10	6,20	
Drei		10,80	11,20	11,60	12,00		12,75	12,10	12,30	12,50	12,70	
Kugel	11,50 (3)	12,50 (3)	12,00 (4)	12,80	13,60		14,80	13,70	14,00	14,30	14,80	
Diskus	30,00	34,00	37,00	40,00	43,00		47,00	43,00	45,00	47,00	49,00	
Hammer	33,00 (3)	38,00 (3)	38,00	42,00	47,00		54,50	47,00	48,00	49,00	50,00	
Speer	34,00 (500)	38,00 (500)	42,00 (500)	44,00 (600)	46,00		47,00 (600)	48,00	49,00	50,00	51,00	
7-Kampf	3.500	3.700	4.600	4.800	4.900		5.250	5.000	5.100	5.200	5.400	