



# **Rahmentrainingsplan 2019 / 2020**

## **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 2019-2020**

### **Statistik**

---

**Internationale Bilanz 2019**

**Nationale Bilanz 2019**

## Organisation: Disziplingruppe Sprint/Hürden (NLV)

### Trainerbesetzung

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

Name	<b>Björn Sterzel</b>	<b>Georgi Kamenezki</b>
Funktion	<b>Blocktrainer Sprint/Hürden</b> Trainer Kurzsprint/Kurzhürde	<b>Landestrainer Sprint</b> Trainer Langsprint/Langhürde
Adresse	Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 2a 30169 Hannover	Ferdinand-Wilhelm-Fricke Weg 2a 30169 Hannover
Telefon (Büro)	0511/16747435	0511/16747439
Fax	0511/16747436	0511/16747436
E-mail	sterzel@osp-niedersachsen.de	kamenezki@osp-niedersachsen.de

### Weitere wichtige Ansprechpartner

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

## Kurz sprint männlich

Kader	Name	Vorname	Verein	Heimattrainer
LK-F	Ahrens	Joshua	Eintracht Hildesheim	Björn Sterzel
LK-F	Ahrens	Joel	Eintracht Hildesheim	Björn Sterzel
LK-F	Flemming	Marin	Mühlenberger SV	Hendrik Voß
LK-F	Heeren	Jeremias	Ender Laufgemeinschaft	Friedhelm Peters
LK-F	Morawietz	Tobias	VfL Wolfsburg	Werner Morawietz
LK-F	Postler	Frederik	VfL Eintracht Hannover	Ansgar Lenfers
LK-F	Gutzeit	Tim	BTB Oldenburg	Jessica Penaat
LK-F	Heß	Feio	VfL Eintracht Hannover	Björn Sterzel
LK-F	Ziebell	Marcus	VfL Eintracht Hannover	Björn Sterzel
PK	Almas	Deniz Tim	VfL Wolfsburg	Ronald Stein

## Kurz sprint weiblich

Kader	Name	Vorname	Verein	Heimattrainer
LK-F	Jaworski	Nele	VfL Wolfsburg	Hendrik Brons
LK-F	Laakmann	Gesa	Eintracht Hildesheim	Björn Sterzel
LK-F	Niemann	Ilka	MTV Messenkamp	Lucht Christiane/ Hans Ulriche Titze
LK-F	Wachtendorf	Jule	SV Nordenham	Stefan Doerner
LK-F	Wema	Ese	TV Cloppenburg	Harald Prepens
LK-F	Böder	Lilli	VfL Eintracht Hannover	Björn Sterzel
LK-F	Fischer	Livia	VfL Eintracht Hannover	Björn Sterzel
LK-F	Gross	Beatrix	LAV Göttingen 05	Silke Reinhardt
LK-F	Philipps	Emilie	Eintracht Hildesheim	Marvin Linke
LK-Ü	Freese	Anna- Lena	FTSV Jahn Brinkum	Björn Sterzel
LK-Ü	Kramer	Pernilla	VfL Wolfsburg	Werner Morawietz
NK1 U20	Prepens	Talea	TV Cloppenburg	Harald Prepens

## Kurzhürde weiblich und männlich

Kader	Name	Vorname	Verein	Heimattrainer
LK-F	Paul	Johanna	TuS Wunstorf	Björn Sterzel

## Langsprint weiblich

Kader	Name	Vorname	Verein	Heimattrainer
LK-F	Kessen	Vivien	OSC Damme	Bernard Bünнемeyer
LK-F	Pisoke	Natalie	LG Braunschweig	Markus Wunder
LK-F	Plewka	Yvonne	TSV Germania Helmstedt	Cornelia Ulrich
LK-F	Barth	Sarina	LG Peiner Land	Christian Eugen
LK-F	Blenck	Johanna	TV Jahn Schneverdingen	Hans-Peter Weseloh
LK-F	Kolbe	Smilla	VfL Eintracht Hannover	Georgi Kamenezki
LK-F	Omer	Hannah	Rukeli Trollmann	Berno Wittkopf
LK-Ü	Pape	Svenja	VfL Eintracht Hannover	Edgar Eisenkolb
LK-Ü	Studzinski	Hanna-Marie	Eintracht Hildesheim	Marvin Lunke
PK	Bulmahn	Luna	VfL Eintracht Hannover	Edgar Eisenkolb
PK	Spelmeyer	Ruth Sophia	VfL Oldenburg	Edgar Eisenkolb

## Langsprint männlich

Kader	Name	Vorname	Verein	Heimattrainer
LK-F	Kaluza	Niclas	Eintracht Hildesheim	Marvin Linke
LK-F	Kroll	Florian	LG Osnabrück	Anton Siemer
LK-F	Quarata	Louis Romeo	VfL Wolfsburg	Hendrik Brons
LK-F	Städler	Malte	TuS Bothfeld	Timo Kuhlmann
LK-F	Boye Caignard	André	LG Osnabrück	Anton Siemer
NK1 U23	Dammermann	Fabian	LG Osnabrück	Anton Siemer
LK-Ü	Stuckenberg	Finn	LG Osnabrück	Anton Siemer

## Langhürden weiblich/männlich

Kader	Name	Vorname	Verein	Heimattrainer
LK-F	Amaadacho	Yasmin	Garbsener SC	René Weimann
LK-F	Janssen	Neele	MTV Aurich	Stephan Janssen
LK-F	Gebauer	Anne	VfL Eintracht Hannover	Georgi Kamenezki
LK-F	Wildhagen	Lily Louisa	TKJ Sarstedt	Mattias Harmening
LK-F	Gordon	Jason	OTB Osnabrück	Friedhelm Peselmann
LK-F	Teschner	Jonathan	Eintracht Hildesheim	Marvin Linke
LK-F	Thömmes	Samuel Malte	LG UFO	Christian Böttner
NK1	Gordon	Jordan	OTB Osnabrück	Friedhelm Peselmann
NK1	Unverricht	Tom	TuS Bothfeld	Timo Kuhlmann

Periodisierung 2019/2020 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	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23		
Di	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24		
Mi	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		
Do	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		
Fr	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		
Sa	31	7	14	21	28	5	12	19 SpiSpi	26 NLV-LG	2	9	16 NLV-LG	23	30	7 NLV-LG	14	21	28		
So	1	8	15	22	29	6	13	20	27 E-Symp.	3	10	17	24	1	8	15	22	29		
									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	30	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
Di	31	7	14	21	28	4	11	18	25	3	10	17	24	31	7	14	21	28		
Mi	1	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29		
Do	2	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19	26	2	9	16	23	30		
Fr	3	10	17 LHM	24	31	7	14	21	28	6	13 HWM	20	27	3	10	17	24	1		
Sa	4	HSF	11	18 LHM	25	1 NDHM	8	15 DJHM	22 DHM	29	7	14 HWM	21	28	4	11	18	25	2	
So	5	HSF	12	19 LHM	26	2 NDHM	9	16 DJHM	23 DHM	1	8	15 HWM	22	29	5	12	19	26	3	
	Hannover		Hannover		Hannover		Neubrandenb.	Leipzig				Nanjing/CHN								
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	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31		
Di	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7 U20 WM	14	21	28	4	11	18	25	1		
Mi	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8 U20 WM	15	22	29	5	12	19	26	EM	2	
Do	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9 U20 WM	16 U18 EM	23	30	6	13	20	27	EM	3	
Fr	8	15	22	29	5	12	19	26 LM	3	10 U20 WM	17 U18 EM	24 DJM	31	7	14	21	28	EM	4	
Sa	9	16	23 Hannover	30 Zeven	6 DM	13 DLV U18	20 DLV-U20	27 LM	4 DM U16	11 U20 WM	18 U18 EM	25 DJM	1	8	15 DM U23	22	29	EM	5	
So	10	17	24	31 Zeven	7 DM	14	21 Gala	28 LM	5 DM U16	12 U20 WM	19 U18 EM	26 DJM	2	9	16 DM U23	23	30	EM	6	
					Braunschweig	Waldorf	Mannheim	Göttingen		Nairobi/KEN	Rieti/ITA	Markt Schwab.			Mönchenglad.		Paris/Frau			

Ergänzungen Wettkämpfe: 13.06. Osterode 27./28.06. DM Staffeln Wattenscheid 11./12.07. NDM U20/U16 Berlin 18./19.07. NDM Erw./U18 Bremen 24.07.-09.08. OS Tokyo/JAP



Jahresaufbau 19/20

Abschnitt	Wo	Datum	Trainingsinhalte	TL/Lehrgänge	Wettkämpfe
<b>Übergangsperiode</b> Dauer: 3 Wochen	35 36 37	<b>26.08.</b> <b>bis</b> <b>15.09.</b>	<b>Übergangsphase</b> < Beginn Entwicklung der extensiven Belastungsformen: NI - Läufe Spiele, Schwimmen, Radfahren, Inlineskater < allg. Athletik: Stabilisation, Turnen, Beweglichkeit < Koordinationstraining, Sprint Sprung ABC		
<b>1. Vorbereitungsperiode (VP 1)</b> 1. Abschnitt <b>allg. grundl. Phase</b> Dauer: 6 Wochen	38 39 40 41 42 43	<b>16.09.</b> <b>bis</b> <b>27.10.</b>	<b>Allgemeines Grundlagentraining</b> < Konditioneller Trainingsaufbau < Entwicklung der extensiven Belastungsformen: NI - Läufe, I3 - Läufe Spiele, Schwimmen, Radfahren, Inlineskater... < allgemein athletische Ausbildung: (allg. und spezielle Kraft- u. Sprungformen) -> Schwerpunkt: Athletik/Kraftausdauerentwicklung Stationstraining/ Kreistraining/ Stabilisation/ Turnen Beweglichkeit: Gymnastik/Mobilisation < Koordinationstraining < Sprint Sprung ABC < Be.- und Sk.- Training im submax Bereich < Technik-Schulung: , Sprint-, Hürde-, Stabwechsel	<b>D3/D4 &amp; D1/D2</b>	
<b>1. Vorbereitungsperiode (VP 1)</b> 2. Abschnitt <b>spezielle grundl. Phase</b> Dauer: 6 Wochen	44 45 46 47 48 49	<b>28.10.</b> <b>bis</b> <b>08.12.</b>	<b>Grundlegend spezielles Training</b> < Konditioneller Trainingsaufbau < Stabilisieren der aeroben Fähigkeit: (NI-Läufe) -> Spiele, Schwimmen, Aquajogging < Abschluss der I3 Belastungen < Beginn der I2 - Tempoläufe < spezielles Kraft- und Sprungkrafttraining -> Schwerpunkt: Maximalkraftentwicklung/Athletik < Stabilisation / Beweglichkeit < Koordinationstraining < Sprint Sprung ABC < Be.- und Sk.- Training im submax/max Bereich < Technik-Schulung: Tiefstart-, Sprint-, Hürde-	<b>D3/D4</b>  <b>D3/D4</b>	
<b>1. Vorbereitungsperiode (VP 1)</b> 3. Abschnitt <b>spezielle Phase</b> Dauer: 5 Wochen	50 51 52 1 2	<b>09.12.</b> <b>bis</b> <b>12.01.</b>	<b>Spezielles wettkampforientiertes Training</b> < Weiterentwicklung der konditionellen Fähigkeiten < Beschleunigung/Schnelligkeit < SKA - Läufe I2 < spezielle Kraft- u. Sprungformen --> Max.-/ Schnellkraftentwicklung < Technikausprägung: Tiefstart-, Sprinttechnik, Hürdentechnik, Hürdenbeschleunigung		<b>HSF</b>
<b>1. Vorbereitungsperiode (VP 1)</b> 4. Abschnitt <b>Leistungsausprägung (WKHP)</b> Dauer: 6 Wochen	3 4 5 6 7 8	<b>13.01.</b> <b>bis</b> <b>23.02.</b>	<b>Wettkampfspezifische Phase (Leistungsausprägung)</b> < Erhalt der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf höchstem Niveau < Abstimmung Belastung - Erholung/Kompensation < Wettkampfeinstimmung		<b>LHM Erw-U16</b> <b>NDHM Erw/U20</b>  <b>DJHM</b> <b>DHM</b>

Jahresaufbau 19/20

Abschnitt	Wo	Datum	Trainingsinhalte	TL/Lehrgänge	Wettkämpfe
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>5. Abschnitt</p> <p>grundlegende Phase</p> <p>Dauer: 2 Wochen</p>	9 10	24.02. bis 08.03.	<p><b>Allgemeines und spezielles Grundlagentraining</b></p> <p>&lt; 2 Wochen nach DJHM/DHM Regeneration &lt; extensive Belastungsformen (akz. NI - Läufe, I3 - Läufe, Spiele) &lt; allg. Athletik/Beweglichkeit &lt; Kraftausdauer -/Maximalkraftentwicklung Sprungkraftformen &lt; Be.- und Sk.- Training im submax Bereich &lt; Erhalt des Technik - Niveaus: Sprint-,Hürde- &lt; Umfangs- und Intensitätssteigerung zur VP 1 &lt; 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	09.03. bis 12.04.	<p><b>Spezielles Training (erhöhtes Trainingsniveau)</b></p> <p>&lt; Erhalt der extens. Belast.formen (NI, I3) &lt; Einstieg in intensive Belastungsformen &lt; Be.- und Sk.- Training im submax/max Bereich &lt; Beginn der I2 - Tempoläufe flach + Hürde &lt; spezielle Kraft- u. Sprungformen --&gt; Max.-/ Schnellkraftentwicklung &lt; Ausbau des Technik - Niveaus: Tiefstart-, Beschleunigung-, Sprint-, Hürde -, Stabwechsel- &lt; Erhöhung der Individualität des Trainings &lt; Erhalten der grundlegenden Fähigkeiten</p>		
<p>2. Vorbereitungsperiode (VP 2)</p> <p>7. Abschnitt</p> <p>spezielle Phase/ Leistungs- ausprägung</p> <p>Dauer: 7 Wochen</p>	16 17 18 19 20 21 22	13.04. bis 31.05.	<p><b>Wettkampfspezifische Phase</b></p> <p>&lt; Stabile Verfügbarkeit der erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten (Qualität vor Quantität) &lt; Abstimmung Belastung - Erholung/Kompensation &lt; Gewährleistung der Führungsgröße Schnelligkeit &lt; psychische Vorbereitung/Auswertung Wettkämpfe &lt; 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: 12 Wochen</p>	23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34	01.07. bis 23.08.	<p><b>Individuelles wettkampfspezifisches Training</b></p> <p>&lt; Training aller mesozyklischen Trainingsinhalte in komprimierter Form mit dem Ziel, den angestrebten Leistungshöhepunkt (Leistungsziel) bei einer intern./nat. Meisterschaft zu erreichen! &lt; Trainingsmethodische Aufgaben die zu lösen sind: 1. konditionelle Aufgaben 2. technische Vorbereitung 3. taktische Vorbereitung 4. Ausprägung der sportlichen Leistung</p>		<p>DM DLV U18 Gala DLV U20 Gala LM Erw.-U16 DM U16 U20 WM U18 EM DJM</p> <p>DM U23</p>

Das Training in den Übergangsphasen sollte das Ziel haben, das jeweilige Trainings- und Wettkampfsjahr mit einem hohen Anteil an allgemeinen und unspezifischen Trainingsmitteln vorzubereiten, um die Athletinnen und Athleten gesund, leistungsfähig und gut motiviert an die kommenden Aufgaben heranzuführen 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 <b>Athletik/Kr.ausd.</b> Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL NI (lang)	<b>unspezif. Training</b> (Rad, Schwimmen) <b>bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm. (0.3 - 0.5 km) Technik			<b>Sprint</b> BS/SK subm. (0.3 - 0.4 km) Technik			
	Sprungkraft	Stabilisation		NI (lang)/ I 3 (kurz)		Dehnung	
1./2. VP 2./6.Abschnitt spez.grundl. Phase  6 Wochen bzw. 5 Wochen	Sprint - ABC	Spiel/Kl. Sprünge <b>spez. Kraft</b> Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	Dehnung  Tempoläufe I 3/ I 2 (kurz/mittel/lang)	<b>extens. Laufbel.</b> Jogging/DL NI (kurz) <b>bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.4 - 0.5 km) Techn.Tst./flieg. Stabw.			<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.3 - 0.5 km) Techn.Tst./flieg./ Stabw.			
	Sprungkraft	Stabilisation					
1./2. VP 3./7.Abschnitt spez. Phase/ spez. Phase/ Leist.auspräg. (WKS) 3 Wochen bzw. 6 Wochen	Sprint - ABC	<b>spez. Kraft/</b> Sprünge ZWL Rasenläufe	Ruhe	Koordination	Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Tempoläufe I 2/ I 1 (kurz/mittel/lang) <b>bzw.</b> Aufakttraining	<b>Wettkampf bzw.</b>  Ruhe
	<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Techn. Tst./flieg. ZUL <b>bzw.</b> Regeneration			<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4km) Techn. Tst./flieg. Stabw.			
		Stabilisation					
1./2. WP 4./8.Abschnitt Wettkampf- Phase (HWKS/UWV)  5 Wochen bzw. 7 Wochen	Spiel/Kl. Sprünge <b>spez.Kraft/ZWL</b> Rasenläufe <b>bzw.</b>  Regeneration	Ruhe	Koordination	Sprint - ABC	Regeneration <b>bzw.</b>  Ruhe	<b>Wettkampf bzw.</b>  Tempoläufe I 2/ I 1 (kurz) <b>bzw.</b> Aufakttraining	<b>Wettkampf bzw.</b>  Ruhe
			<b>Sprint</b> BS/SK subm./max. (0.3 - 0.4 km) Techn. Tst./flieg./ Stabw./ZUL	Tempoläufe I 2 (kurz/mittel) <b>bzw.</b>  <b>spez.Kraft/ZWL</b> Rasenläufe			

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

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

**Langsprint Trainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)**

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

**Langsprint Trainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)**

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

**Kurzürde Trainingsaufbau 4-5 Trainingseinheiten (B-Jugend)**

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

**Kurzhürde Trainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)**

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



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

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

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

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

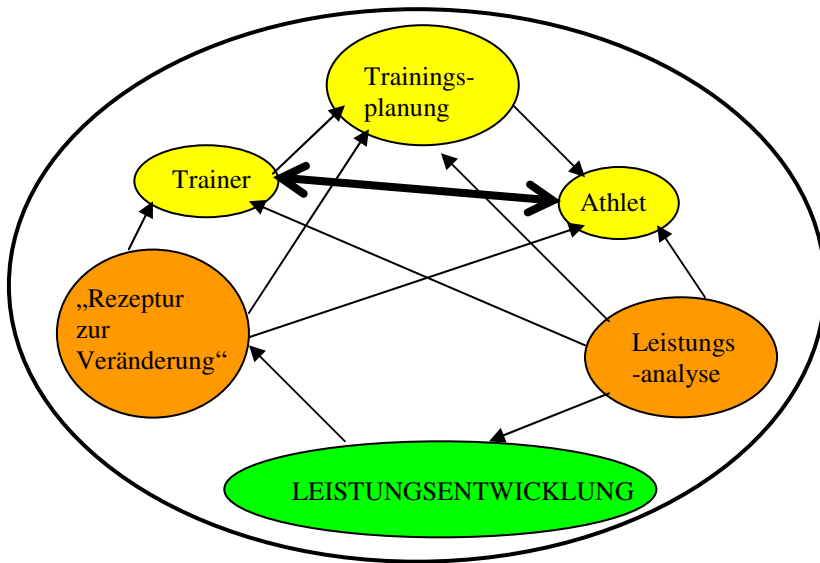
**Langhürde Wintertrainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)**

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

Langhürde Sommertrainingsaufbau 6-7 Trainingseinheiten (A-Jugend)

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

## Gefüge einer Leistungsentwicklung



## 7 Schritte zum Erfolg

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

(Quelle: Frank Dick)

## Persönlichkeitsfaktoren

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

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

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

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

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

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

Psychische Wettkampfeigenschaften äußern sich in folgenden Formen:

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

**Erfolg im Sport muss – und kann – man planen!**

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

## **Anforderungsprofil in den Disziplinen**

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

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

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

Als **spezielle physische Fähigkeiten** werden bezeichnet:

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

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

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

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

## **Kurz sprint**

**Leistungsstruktur** wird bestimmt durch:

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

**Im 200m –Lauf** sind Entwicklungsraten zu erreichen über:

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

## Kurzhürde

**Leistungsstruktur** wird bestimmt durch:

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

## Langsprint

**Leistungsstruktur** wird bestimmt durch:

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

## Langhürde

**Leistungsstruktur** wird bestimmt durch:

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

# **Einflussfaktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit**

**Starke Persönlichkeit: hohe Ziele - Konzentration - Motivation - Stressresistenz**

**Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen, Testverfahren**

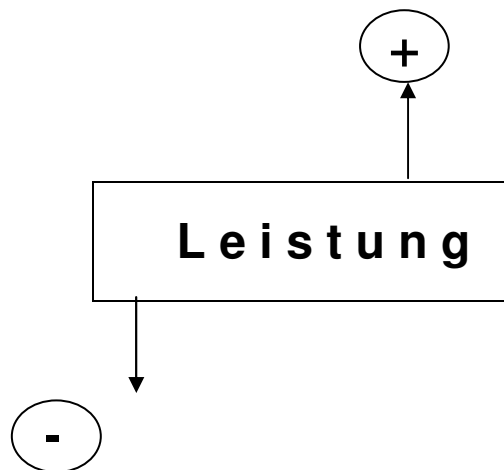
**Hartes, konsequentes und kontinuierliches Training**

**Periodisierung: Training und Wettkämpfe**

**Aktive und passive Regeneration**

**Adäquate Ernährung**

**Entbehrungen**



**Keine adäquate Ernährung**

**Keine aktive und passive Regeneration**

**Training und Wettkämpfe ohne Periodisierung**

**Inkonsequentes, gelegentliches Training nach dem Lustprinzip**

**Keine bzw. geringe Bereitschaft zu Diagnosen, Kontrollen, Testverfahren**

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

**Schwache Persönlichkeit: kein Antrieb - niedrige Ziele - viel Freizeitvergnügen**



# Ernährungsempfehlung für alle Leistungssportler

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

## Folgen einer nicht bedarfsgerechten Ernährung im Leistungssport

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



# Thesen zum Sprinttraining

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

(Quelle: W. Vonstein)

Allgemeine Grundsätze

# Technik

**bedeutet nicht,  
zu wissen,**

**wie die Bewegung aussieht oder ein Bild/Lehrbild zu kopieren**

**sondern zu wissen,**

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

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

---

**Erst**

**höchstes Technikniveau**

**(= präzise spezifische Handlung)**

**lässt die individuelle Schnelligkeit**

**wirksam werden!**

# **Schnelligkeitstraining**

**bedeutet nicht in erster Linie  
permanent maximal zu sprinten**

**sondern**

**die intra- und inter- muskuläre**

**Koordination zu verbessern!**

---

**Nur**

**regelmäßiges Üben**

**der neuro- muskulären**

**Koordination**

**macht den Meister!**

**Steuerung und Regelung durch das**

**ZNS,**  
(Zentrale Nervensystem)

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

**Für schnelle Bewegungen braucht man das  
Gehirn!**

---

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

**„Bewegungen“**

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

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

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

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

# Koordination

=

„Zusammenwirken von  
ZNS und Muskulatur“

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

---

## Koordinationsübungen

- **Beginn der bewussten(!)**

**Auseinandersetzung mit der spezifischen**

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

**Entwicklung und Vervollkommnung der**

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

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

## Kaderförderung/Kaderrichtwerte

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

Das System der Kaderförderung im NLV ist gemeinsam mit dem Bundeskadersystem auf dieses Ziel ausgerichtet. Die Athletinnen und Athleten über die entsprechenden Kaderkreise (LK-E, LK-F, LK-Ü) 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). 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 NK2 werden besonders auffällige Athletinnen und Athleten aus dem LK-E Kaderbereich gesichtet, vorgeschlagen und ausgewählt. Auch die Landesverbände haben hier Vorschlagrecht.

**Die nachfolgenden Tabellen geben eine Übersicht der DLV- und NLV – Kadernormen sowie Richtwerte, die in der Saison 2019/2020 erbracht werden sollten, um sich im September 2020 für den Kader bewerben zu können.**

### männlich

Kader	Nachwuchskader 1	Nachwuchskader 2	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-E
Alter	18/17/16 (2002/2003/2004)	15 (2005)	18 (2002)	17 (2003)	16 (2004)	15 (2005)	14 (2006)
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 1	Nachwuchskader 2	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-F	NLV LK-E
Alter	18/17/16 (2002/2003/2004)	15 (2005)	18 (2002)	17 (2003)	16 (2004)	15 (2005)	14 (2006)
100m	11,90	DLV - LD	12,15	12,30	12,45	12,75	13,00
200m	24,20	DLV - LD	24,80	25,30	25,80		
300/400m	55,20	DLV - LD	56,50	58,00	59,50	42,50	
80/110m Hü	14,05	DLV - LD	14,30 (U20)	14,30 (U18)	14,70	12,00	12,40
300/400m Hü	61,00	DLV - LD	62,50	64,50	65,50	47,00	



## Internationale Bilanz

---

### Weltmeisterschaften Doha/Kahtar

Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	4x400m	Mixed	3:17,85 Min.	VL
---------------	------------------------	--------	-------	--------------	----

### IAAF World Relays Yokohama/Japan

Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	4x400m	Frauen	3:31,89 Min.	11. Platz
Spelmeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	4x400m	Frauen	3:31,89 Min.	11. Platz

### Team Europameisterschaften Bydgoszcz/Polen

Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	4x400m	Frauen	3:31,18 Min.	5. Platz
Spelmeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	400m	Frauen	53,65 Sek.	11. Platz

### European Games Minsk/Weißrussland

Kramer, Pernilla	VfL Wolfsburg	Mixed-Medley-Staffel	Frauen	4:43,77 Min.	
------------------	---------------	----------------------	--------	--------------	--

### U23 Europameisterschaften Gävle/Schweden

Almas, Deniz	VfL Wolfsburg	4x100m	MJ U23	39,22 Sek.	1. Platz
Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	4x400m	WJ U23	3:33,83 Min.	3. Platz
Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	400m	WJ U23	52,94 Sek.	4. Platz

### U20 Europameisterschaften Borås/Schweden

Prepens, Talea	TV Cloppenburg	4x100m	WJ U20	44,34 Sek.	3. Platz
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	100m	WJ U20	11,70 Sek.	HF

## Nationale Bilanz

Deutsche Hallenmeisterschaften					Leipzig
Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	400m	Frauen	53,67 Sek.	2. Platz
Almas, Deniz	VfL Wolfsburg	60m	Männer	6,70 Sek.	6. Platz
Roloff, Annika	MTV 49 Holzminden	60m Hü	Frauen	8,46 Sek.	7. Platz
Staffel	StG Staffelteam NI	4x200m	Frauen	1:38,24 Min	6. Platz

Deutsche Jugend Hallenmeisterschaften					Sindelfingen
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	60m	WJ U20	7,49 Sek.	3. Platz
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	60m Hü	WJ U20	8,77 Sek.	8. Platz

Deutsche Meisterschaften					Nürnberg
Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	400m	Frauen	52,37 Sek.	1. Platz
Spelmeyer, Ruth Sophia	VfL Oldenburg	400m	Frauen	53,65 Sek.	5. Platz
Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	400m	Männer	46,45 Sek.	5. Platz
Freese, Anna-Lena	FTSV Jahn Brinkum	100m	Frauen	11,50 Sek.	6. Platz
Kramer, Pernilla	VfL Wolfsburg	200m	Frauen	23,65 Sek.	6. Platz
Staffel	StG Staffelteam NI	4x100m	Frauen	45,35 Sek.	6. Platz
Staffel	VfL Wolfsburg	4x100m	Männer	40,65 Sek.	8. Platz

Deutsche U23 Meisterschaften					Wetzlar
Bulmahn, Luna	VfL Eintracht Hannover	400m	WJ U23	53,25 Sek.	1. Platz
Dammermann, Fabian	LG Osnabrück	400m	MJ U23	47,10 Sek.	3. Platz
Almas, Deniz	VfL Wolfsburg	100m	MJ U23	10,41 Sek.	6. Platz
Wulf, Jasmin	VfL Lingen	200m	WJ U23	24,78 Sek.	6. Platz
Wulf, Jasmin	VfL Lingen	100m	WJ U23	11,86 Sek.	8. Platz
Gercken, Jannis	TSV Wehdel	110m Hü	MJ U23	15,21 Sek.	8. Platz
Staffel	StG Staffelteam NI	4x100m	WJ U23	46,51 Sek.	3. Platz

Deutsche U23 Meisterschaften Langstaffeln					Rhede
Staffel	LG Osnabrück	4x400m	MJ U23	3:18,55 Min.	2. Platz

Deutsche Jugend Meisterschaften					Ulm
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	200m	WJ U20	24,01 Sek.	1. Platz
Gordon, Jordan	OTB Osnabrück	400m Hü	MJ U18	53,07 Sek.	1. Platz
Prepens, Talea	TV Cloppenburg	100m	WJ U20	11,65 Sek.	2. Platz
Thömmes, Samuel Malte	LG Unterlüß/Faßberg/Oldendorf	400m Hü	MJ U18	55,90 Sek.	4. Platz
Johanna Paul	TuS Wunstorf	100m Hü	WJ U16	13,98 Sek.	5. Platz
Böder, Lilli	VfL Eintracht Hannover	100m	WJ U20	24,55 Sek.	6. Platz
Gebauer, Anne	VfL Eintracht Hannover	400m Hü	WJ U18	63,28 Sek.	6. Platz
Gutzeit, Tim	BTB Oldenburg	200m	MJ U18	22,13 Sek.	7. Platz
Staffel	VfL Eintracht Hannover	4x100m	WJ U20	48,52 Sek.	7. Platz