



Rahmentrainingsplan

Mehrkampf

2022/2023

Inhaltsverzeichnis

SEITE

1. GRUNDSÄTZLICHES.....	1
1.1. Erhöhung des Leistungsanspruchs	1
1.2. Verbesserung der Trainingsqualität	1
1.3. Erhöhung des Trainingsumfanges	1
2. RAHMENTRAININGSPLAN MEHRKAMPF	2
3. DIE ANSPRECHPARTNER	3
4. KURZANALYSE DER SAISON 2022	4
4.1. Hallensaison	4
4.2. Freiluftsaison	4
4.3. Die Ergebnisse 2022 in der Übersicht	4
5. KADERZUSAMMENSTELLUNG 2022/2023	5
6. TERMINE MEHRKAMPF 2022/2023	6
7. WETTKAMPFPLAN 2023	7
8. QUALIFIKATIONSLEISTUNGEN 2023.....	8
8.1. Mehrkampf Halle	8
8.2. Mehrkampf Freiluft	8
9. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING MK 2022/2023	9
10. BELASTUNGSEMPFEHLUNGEN MEHRKAMPF.....	10
10.1.1. Trainingskonzeption Zehnkampf 1. Phase Aufbautraining	12
10.1.2. Trainingskonzeption Zehnkampf 2. Phase Aufbautraining	13
10.1.3. Trainingskonzeption Siebenkampf 1. Phase Aufbautraining	14
10.1.4. Trainingskonzeption Siebenkampf 2. Phase Aufbautraining	15
11. KADERRICHTWERTE 2022 / 2023 (M Ä N N L I C H)	16
12. KADERRICHTWERTE 2022 / 2023 (W E I B L I C H)	17

1. GRUNDSÄTZLICHES

Ziel der NLV Kaderförderung ist es, junge Athletinnen und Athleten 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 Leistungsanspruches 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.

2. RAHMENTRAININGSPLAN MEHRKAMPF

Die im RTP vorgeschlagenen Trainingsempfehlungen sind für die erste und zweite Phase des Aufbautrainings gedacht unter Berücksichtigung der altersbezogenen Mindestanzahl von Trainingseinheiten.

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 (Siebenkampf, Zehnkampf)
- Verbesserung der Einstellung zum regelmäßigen und leistungsorientierten Training
- Weiterführung der im Grundlagentraining erworbenen leichtathletischen Voraussetzungen und Fertigkeiten im Rahmen des disziplinspezifischen Trainings
- Entwicklung des Leistungsniveaus auf der Grundlage vorhandener koordinativer und konditioneller Leistungsvoraussetzungen sowie durch ein schnelligkeitsorientiertes und schnellkraftorientiertes, vielseitiges Training
- 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 gleichmäßige Steigerung des Umfangs im allgemeinen und speziellen Training
- schwach entwickelte Leistungsvoraussetzungen müssen ausgeglichen werden
- die Entwicklung der sportlichen Technik in den Disziplinen des Mehrkampfes zur Zieltechnik

3. DIE ANSPRECHPARTNER

Landestrainer*innen	
Beatrice Mau Repnak NLV Landestrainerin Mehrkampf	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
Neele Rheinländer NLV Landestrainerin Nachwuchs	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: rheinlaender@nlv-la.de
Gesine Knauer Leistungssportkoordinatorin bis 31.12.2022	NLV Geschäftsstelle Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 10 30169 Hannover Handy: 0176 55978843
n.n. Leitende*r Landestrainer*in	
n.n. Bundesstützpunktkoordinator*in	

4. KURZANALYSE DER SAISON 2022

4.1. HALLENSAISON

- Marcel Meyer (Hannover 96) Deutscher Meister im Siebenkampf der Männer, Malik Diakité (Hannover 96) als Drittplatzierter ebenfalls auf dem Podium
- Torben Prepens (TV Cloppenburg) im Siebenkampf der MU20 auf Platz 7

4.2. FREILUFTSAISON

- Malik Diakité (Hannover 96) und Marcel Meyer (Hannover 96) starten beim Thorpe Cup in Dallas und belegen mit dem Team Platz 1. In der Einzelwertung sichert sich Malik mit seinem ersten Zehnkampf über 8000 Punkte Rang 2 mit genau 8051 Zählern. Marcel überzeugt mit neuer Bestleistung in seinem ersten Männerzehnkampf von 7862 Punkten auf Platz 5.
- Bei der DM U20 steigert sich Cristian Ifrim (Hannover 96) auf 6556 Punkte und wird 6.
- Die Landesmeisterschaften Mehrkampf in Hannover nutzten viele Athleten um sich für die DM zu qualifizieren und dann dort auch anzutreten. Jugend-Landesmeister im Sieben- und Zehnkampf wurden: Fortuna Ornella Nkengue (MTV Wittmund) wJU18, Mika Alexander Woldt (TV Jahn Walsrode) mJU18, Torben Prepens (TV Cloppenburg) mJU20

4.3. DIE ERGEBNISSE 2022 IN DER ÜBERSICHT

Stand: 04.10.2022

Deutsche Hallen Mehrkampfmeisterschaften						Leverkusen	29./30.01.2022	
1.	Platz	MEYER	Marcel	01	Hannover 96	7-Kampf	Männer	6.024 P.
3.	Platz	DIAKITÉ	Malik	00	Hannover 96	7-Kampf	Männer	5.743 P.
7.	Platz	PREPENS	Torben	04	TV Cloppenburg	7-Kampf	U20	4.884 P.

Deutsche Mehrkampf Meisterschaften U20/Aktive						Bernhausen	27./28.08.2022	
6.	Platz	IFRIM	Cristian	03	Hannover 96	10-Kampf	U20	6.556 P.
12.	Platz	BADENHOP	Laurenz	04	TV Jahn Walsrode	10-Kampf	U20	6.114 P.

Deutsche Mehrkampf Meisterschaften U16/U18						Halle/Saale	26.-28.08.2022	
10.	Platz	EVERS	Carolin	08	LC Hansa Stuhr	7-Kampf	W14	3.472 P.
11.	Platz	STEINBRECHER	Emmy	06	Rukeli Trollmann e.V.	7-Kampf	U18	4.691 P.
12.	Platz	WEBER	Amira	06	LG Peiner Land	7-Kampf	U18	4.677 P.

5. KADERZUSAMMENSTELLUNG 2022/2023

Zehnkampf

Männer	PK	Diakité	Malik	2000	Hannover 96
Männer	PK	Meyer	Marcel	2001	Hannover 96
Männer	LK-Ü	Hülsiggensen	Fynn	1998	Hannover 96
Männer	LK-Ü	Rozok	Tyl	1999	Hannover 96
MJU 23	LK-Ü	Ifrim	Cristian	2003	Hannover 96
MJU 23	LK-Ü	Karsten	Maximilian	2003	VfL Wolfsburg
MJU 20	LK-F	Funck	Mika	2004	TV Jahn Walsrode
MJU 20	LK-F	Hinsch	Jonas	2004	Hannover 96
MJU 20	LK-F	Prepens	Torben	2004	TV Cloppenburg
MJU 20	LK-F	Stein	Ole	2004	TSV Wehdel
MJU 20	LK-F	Woldt	Mika Alexander	2005	TV Jahn Walsrode
MJU 18	LK-F	Kampel	Simon	2007	SV Nienhagen
MJU 18	LK-F	Suhr	Justus	2007	LG Weserbergland
MJU 18	LK-F	Barth	Florian	2006	VfL Wolfsburg
MJU 18	LK-F	Hennig	Linus	2007	LAV Zeven

Siebenkampf

WJU 20	LK-F	Alipoé	Jeanne	2005	VfL Eintracht Hannover
WJU 20	LK-F	Nkengue	Fortuna	2005	MTV Wittmund
WJU 18	LK-F	Carstensen	Emma	2006	VfL Wolfsburg
WJU 18	LK-F	Prensah Aupetit	Judith	2007	LG Göttingen
WJU 18	LK-F	Rüth	Lina	2006	TSV Burgdorf
WJU 18	LK-F	Weber	Amira	2006	LG Peiner Land
WJU 18	LK-F	Wölfer	Savanna-Sara	2007	TK zu Hannover

6. TERMINE MEHRKAMPF 2022/2023

15.10.2022	LK-F-Test-Lehrgang	
16.-26.10.2022	LK-Herbst-Lehrgang	Lloret de Mar
05.11.2022	LK-F-Lehrgang	
26.11.2022	LK-F-Lehrgang	
18.12.2022	LK-F-Lehrgang	
28.12.2022	LK-F-Lehrgang - <i>nach Absprache</i>	
30.12.2022	LK-F-Lehrgang - <i>nach Absprache</i>	
u.V. 18.03.2023	NK2-Test-Lehrgang	
April 2023	Klima-TL ausgewählte Kader	Teneriffa
August 2023	DM Vorbereitungs-Lehrgang	
07.10.2023	LK-F-Test-Lehrgang	
Herbstferien	LK-Herbst-Lehrgang	n.n.

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

7. WETTKAMPFPLAN 2023

Ferientermine Niedersachsen:

Ostern:	27. März – 11. April 2023
Sommer:	06. Juli – 16. August 2023
Herbst:	16. Oktober – 30. Oktober 2023

Stand: 21.11.2022

Januar

21./22.	NLV	Halle – Mä/Fr/Jugend U18	Hannover
21./22.	DM	Halle Mehrkampf – Mä/Fr/U20/U18	Leverkusen

Februar

04./05.	NDM	Halle – Männer / Frauen / Jugend U20	Neubrandenburg
11./12.	NLV	Halle – Jugend U20/U16	Hannover
18./19.	DM	Halle – Männer / Frauen	Dortmund
25./26.	DM	Halle – Jugend U20	

März

02.-05.	EM	Hallen-Europameisterschaften	Istanbul/TUR
---------	----	------------------------------	--------------

Mai

13./14.	LM/NDM	Mehrkampf Mä/Fr / U23 / U20 / U18	u.V. Papenburg
20./21.		Mehrkampf Qualifikations-WK	Bernhausen
27./28.		Int. Meeting	Götzis

Juni

10./11.	NLV	Jugend U20/U16	u.V. Verden
17./18.	NLV	Männer/Frauen/Jugend U18	u.V. Braunschweig
17./18.		Int. Meeting	Ratingen
24./25.	NLV	Mehrkampf Jugend U16	Sarstedt
24./25.	NDM	Männer/Frauen/Jugend U18	

Juli

01./02.	NDM	Jugend U18/U16	
01./02.	DM	U23	Göttingen
08./09.	DM	Männer/Frauen	Kassel
13.-16.	EM	U23	Espoo/FIN
21.-23.	DM	Jugend U20/U18	
23.-29.	EYOF	European Youth Olympics Festival	Maribor/SLO
29./30.	DM	Jugend AK15	Stuttgart

August

07. – 10.	EM	Jugend U20	Jerusalem/ISR
12./13.	TC	Mehrkampf Länderkampf GER - USA	Marburg
19.-27.	WM	Weltmeisterschaft	Budapest/HUN

September

01.-03.	DM	Mehrkampf M/F/U23/U20/U18/U16	Hannover
09.	LVK	Vergleichskampf U16	Hamburg

8. QUALIFIKATIONSLEISTUNGEN 2023

Bei Erstellung dieses Rahmenplanes lagen die Normen für das Jahr 2023 noch nicht vor. Übernommen wurden die Qualifikationsleistungen des Jahres 2022. Geringfügige Änderungen können sich ergeben.

8.1. MEHRKAMPF HALLE

	<i>Wettbewerb</i>	<i>Jahrgänge</i>	<i>Leistung</i>	<i>Jahrgänge</i>	<i>Leistung</i>
Männer	7-Kampf	2003 u. älter	6.800 P.	2003 Jugend	6.700 P.
Frauen	5-Kampf	2003 u. älter	5.000 P.	2003	4.700 P.
mJ U20	7-Kampf	2004/2005	6.200 P.	2005	6.100 P.
wJ U20	5-Kampf	2004/2005	4.700 P.	2005 (nat./int.)	4.700 P.
mJ U18	7-Kampf *	2006/2007	5.900 P.	2007 Neunkampf	5.050 P.
wJ U18	5-Kampf	2006/2007	4.500 P.	2007	3.650 P.

- *geänderte Disziplinreihenfolge: Tag 1 60m, Weit, Kugel, Stab; Tag 2 60m Hü, Hoch, 1000m
- Mindestleistungen müssen in der Freiluftsaison 2022 erzielt worden sein

8.2. MEHRKAMPF FREILUFT

	<i>Wettbewerb</i>	<i>Mindestleistung 2023</i>	<i>Mindestleistung Mannschaft 2023</i>
Männer	10-Kampf	6.200 P.	keine Qualifikation über Mannschaft möglich
Frauen	7-Kampf	4.800 P.	
M U23	10-Kampf	6.200 P.	
W U23	7-Kampf	4.800 P.	
M U20	20-Kampf	5.800 P.	17.000 P.
W U20	7-Kampf	4.000 P.	13.000 P.
M U18	10-Kampf	5.500 P.	
W U18	7-Kampf	4.430 P.	
M15	9-Kampf	4.740 P.	
W15	7-Kampf	3.530 P.	
M14	9-Kampf	4.000 P.	
W14	7-Kampf	3.330 P.	

9. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING MK 2022/2023

				1. Phase Aufbautraining			2. Phase Aufbautraining								
				Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)	Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)						
Sep	38			1.	allgemein grundlegender Aufbau	6	Übergangsphase								
	39						1.	allgemein grundlegender Aufbau	6						
Okt	40									2.	speziell grund-legender Auf-bau	4			
	41		LKF-Test										2.	speziell grund-legender Auf-bau	4
	42	Ferien	Herbst-LG												
43	Ferien	Herbst-LG	3.							spezieller Lei-stungsaufbau	4				
Nov	44						LG	4.	Hallenwett-kämpfe			4			
	45						4.			Hallenwett-kämpfe	5				
	46							5.	Allgemein grundlegender Aufbau			3			
47		LG	6.				Speziell grund-legender Auf-bau			3					
48				7.	Spezieller Lei-stungsaufbau	4									
Dez	49						8.	Wettkampf-teilnahme	9						
	50		LG	8.	Wettkampf-teilnahme	10									
	51						Aktive Erholung								
52	Ferien		9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8							
Jan	1	Ferien								9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8
	2			Aktive Erholung											
3	DM HMK	LMU18	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8							
4									Aktive Erholung						
Feb	5		NDM	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8						
	6		LMU20							9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8
	7			Aktive Erholung											
8		DJHM	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8							
Mär	9									9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8
	10			Aktive Erholung											
	11			9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8						
12			Aktive Erholung												
13	Ferien		9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8							
Apr	14	Ferien							Klima-TL	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8
	15		Klima-TL	Aktive Erholung											
16			9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8							
17									Aktive Erholung						
Mai	18			9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8						
	19		LM MK							9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8
	20			Aktive Erholung											
21			9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8							
22									Aktive Erholung						
Jun	23		LMU20	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8						
	24		LMU18							9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8
	25		NDMU18	Aktive Erholung											
26		NDMU20	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8							
Jul	27	Ferien								9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8
	28	Ferien		Aktive Erholung											
	29	Ferien	DJM	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8						
30	Ferien		Aktive Erholung												
Aug	31	Ferien		9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8						
	32	Ferien	EMU20							9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8
	33	Ferien		Aktive Erholung											
34			9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	9	9.	Wettkampf-vorbereitung und -teil-nahme	8							
35		DMMK							Aktive Erholung						
Sep	36			Regenerations- und Übergangs-phase			Regenerations- und Übergangs-phase								
	37			Regenerations- und Übergangs-phase			Regenerations- und Übergangs-phase								

10. BELASTUNGSEMPFEHLUNGEN MEHRKAMPF

VP	Abschnitt	Ziel	Inhalt
1.	allgemein grundlegen- 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 grundlegen- 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 Leistungs-auf- bau	<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-wett- kämpfe	<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 grundlegen- 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 grundlegender 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 Leistungsaufbau	<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
Wettkampfsaison	<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 Selbstständigkeit • 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

10.1.1. TRAININGSKONZEPTION ZEHNKAMPF 1. PHASE AUFBAUTRAINING

			S	S	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	A	A	A								
			VP 1																VP 2																																								
Schwerpunkte	Inhalte	Intensität	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.																																																
			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	35							
1 allgemeines Training	Spiele																																																										
	Gym/Turnen/Bew																																																										
	Koordination/Rhythmus																																																										
	andere Sportarten																																																										
2 allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele	I n																																																									
	Rasenläufe	I n																																																									
	TL 100-1000m																																																										
	Beschleunigung bis 40m	max.																																																									
3 Schnelligkeit 100m 110m Hürden	Beschleunigung bis 40m	submax.																																																									
	Schnelligkeit bis 80m	max.																																																									
	Schnelligkeit bis 80m	submax.																																																									
	Frequenzläufe																																																										
	Intensive Hürdenläufe																																																										
	4 Schnelligkeits- ausdauer auf 400m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe																																																									
		I2																																																									
TL 150-300m		I3																																																									
300-500m		I3																																																									
5 Ausdauer 1500 m orientiert	TL 600-1000m	I2																																																									
	600-1000m	I3																																																									
6 Kraftentwicklung max. Kraft allg. Kraft/allg. Würfe Stabilisation	klassische Übungen	I1 (1er Wdh.) I2 (3er Wdh.) I3 (5er Wdh.)																																																									
	vielseitiges Kraftprogramm	I ext. (7-10er Wdh.)																																																									
	ganzkörperbildende Übungen																																																										
	Ischiocrurale Übungen																																																										
7 Sprintkraft- entwicklung	Zugwiderstandsläufe																																																										
	Technikläufe																																																										
	horizontale Sprünge	int. ext.																																																									
	vertikale Sprünge	int.																																																									
8 Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	kleine Sprünge	ext.																																																									
	Hürdenteknik																																																										
	Technikschulung Stabhoch																																																										
	Anlauf u. Technikschulung Hoch																																																										
	Anlauf u. Technikschulung Weit																																																										
9 Technische Entwicklung	Technikschulung Kugel																																																										
	Technikschulung Diskus																																																										
	Anlaufschulung u. Würfe Speer																																																										

Erstellt von: Beatrice Mau-Repnak, Neele Rheinländer

10.1.3. TRAININGSKONZEPTION SIEBENKAMPF 1. PHASE AUFBAUTRAINING

			S	S	O	O	O	N	N	N	N	N	D	D	D	D	J	J	J	J	F	F	F	F	M	M	M	M	A	A	A	A	M	M	M	M	M	J	J	J	Y	Y	Y	Y	A	A	A	A						
			VP 1													VP 2																																						
Schwerpunkte	Inhalte	Intensität	1.			2.			3.			4.			5.			6.			7.			8.			9.																											
			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	35		
1 allgemeines Training	Spiele																																																					
	Gym/Turnen/Bew																																																					
	Koordination/Rhythmus																																																					
	andere Sportarten																																																					
2 allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele	ln																																																				
	Rasenläufe																																																					
	TL 100-1000m																																																					
3 Schnelligkeit 100m 100m Hürden	Beschleunigung bis 40m	max.																																																				
	Beschleunigung bis 40m	submax.																																																				
	Schnelligkeit bis 80m	max.																																																				
	Schnelligkeit bis 80m	submax.																																																				
	Frequenzläufe																																																					
4 Schnelligkeits- ausdauer auf 200m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe																																																					
	TL 150-300m	I2 I3																																																				
5 Ausdauer 800 m orientiert	TL 600-1000m	I2																																																				
	TL 600-1000m	I3																																																				
6 Kraftentwicklung max. Kraft allg. Kraft/allg. Würfe Stabilisation	klassische Übungen	I1 (1er Wdh.) I2 (3er Wdh.) I3 (5er Wdh.)																																																				
	vielseitiges Kraftprogramm	I ext. (7-10er Wdh.)																																																				
	ganzkörperbildende Übungen																																																					
	Ischiocrurale Übungen																																																					
7 Sprintkraft- entwicklung	Zugwiderstandsläufe																																																					
	Technikläufe																																																					
	Ischiocrurale Übungen																																																					
8 Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge	int. ext.																																																				
	vertikale Sprünge	int.																																																				
	kleine Sprünge	ext.																																																				
9 Technische Entwicklung	Hürdentechnik																																																					
	Anlauf u. Techniks Schulung Hoch																																																					
	Anlauf u. Techniks Schulung Weit																																																					
	Techniks Schulung Kugel Anlaufschulung u. Würfe Speer																																																					

Erstellt von: Beatrice Mau-Repnak, Neele Rheinländer

10.1.4. TRAININGSKONZEPTION SIEBENKAMPF 2. PHASE AUFBAUTRAINING

		O O O O N N N N N N D D D D J J J J J F F F M M M M M A A A M M M M M J J J Y Y Y A A A A A																																																
		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	35
1	allgemeines Training		[Grid]																																															
		Spiele	[Grid]																																															
		Gym/Turnen/Bew	[Grid]																																															
		Koordination/Rhythmus andere Sportarten	[Grid]																																															
2	allgemeine Ausdauer Grundlagen orientiert	Dauerläufe, Fahrtenspiele	[Grid]																																															
		Rasenläufe TL 100-1000m	[Grid]																																															
3	Schnelligkeit 100m 100m Hürden	Beschleunigung bis 40m max.	[Grid]																																															
		Beschleunigung bis 40m submax.	[Grid]																																															
		Schnelligkeit bis 80m max.	[Grid]																																															
		Schnelligkeit bis 80m submax.	[Grid]																																															
		Frequenzläufe Intensive Hürdenläufe	[Grid]																																															
5.	Schnelligkeits- ausdauer auf 200m orientiert	Hürden-Z, Hürdentempoläufe	[Grid]																																															
		TL 150-300m 12 TL 150-300m 13	[Grid]																																															
6.	Ausdauer 800 m orientiert	TL 600-1000m 12	[Grid]																																															
		TL 600-1000m 13	[Grid]																																															
7.	Kraftentwicklung max. Kraft allg. Kraft/allg. Würfe Stabilisation	klassische Übungen 11 (1er Wdh.) 12 (3er Wdh.) 13 (5er Wdh.)	[Grid]																																															
		vielseitiges Kraftprogramm ext. (7-10er Wdh.)	[Grid]																																															
		ganzkörperbildende Übungen	[Grid]																																															
			[Grid]																																															
8.	Sprintkraft- entwicklung	Ischiocrurale Übungen	[Grid]																																															
		Zugwiderstandsläufe	[Grid]																																															
		Technikläufe	[Grid]																																															
9.	Sprung- und Schnellkraft- entwicklung	horizontale Sprünge int.	[Grid]																																															
		ext.	[Grid]																																															
		vertikale Sprünge int.	[Grid]																																															
		kleine Sprünge ext.	[Grid]																																															
10.	Technische Entwicklung	Hürdentechnik	[Grid]																																															
		Anlauf u. Techniksichtung Hoch	[Grid]																																															
		Anlauf u. Techniksichtung Weit	[Grid]																																															
		Techniksichtung Kugel	[Grid]																																															
		Anlaufschulung u. Würfe Speer	[Grid]																																															

11. KADERRICHTWERTE 2022/2023 (MÄNNLICH)

Kader	LK-E	LK-F				NK 2	NK 1 U20	LK-Ü			
Alter	14	15	16	17	18	U18	U20	19	20	21	22
100m	12,00	11,70	11,40	11,15	10,95	DLV-LD	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
800/1000m	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)	6.500	6.700	6.900	7.100

12. KADERRICHTWERTE 2022/2023 (WEIBLICH)

Kader	LK-E	LK-F				NK 2	NK 1 U20	LK-Ü			
Alter	14	15	16	17	18	U18	U20	19	20	21	22
100m	13,00	12,75	12,45	12,30	12,15	DLV-LD	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	5.100	5.200	5.300	5.400