

Beispiel - Wochenverteilung U20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Beschl. 20-40m Technik Mehrfach- Sprünge Bauch, Rücken	Hürden- technik Tempo- Läufe 150-300m Kraft	NI-Läufe Med.bälle Hü.Koord	Kraft Kleine Sprünge zur Utilisation	Technik Hürden- Sprünge Läufe 60-120m	Waldlauf Gymnastik	Pause

Krafttraining – 1. Vorbereitungsperiode:

- Umsetzen: 6/6/5/4
- Beuger: 3x12
- Waden: 3x12
- Armarbeit: 3x50
- Kastensteiger: 6/5/5/4 oder KB 10/8/8/4
- Kasten-WSP: 3x6

Krafttraining – 2. Vorbereitungsperiode:

- Umsetzen: 4/4/3/3/2
- Beuger: 3x10
- Waden: 3x10
- Armarbeit: 3x40
- Kastensteiger: 5/4/4/3 oder KB 8/6/5/4
- Kasten-WSP: 3x4

Krafttraining – Wettkampfvorbereitung:

- Umsetzen: 3/3/3/2/2
- Beuger: 3X10
- Waden: 3X10
- Armarbeit: 3x30
- Kastensteiger: 4/3/3/3/2 oder KB 6/5/4/3
- Kontaktsprünge: 3x6

Krafttraining – Hauptwettkampfphase:

- Umsetzen: 3/2/2/1/1
- Beuger: 3X8
- Waden: 3x8
- Armarbeit: 3x30
- Kastensteiger: 3/3/2/2/2 oder KB 4/3/3/2/2
- Kontaktsprünge: 3x4

Beispiel – Wochenverteilung U23

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1.TE Technik Mehrfach- sprünge			1.TE Technik Hürden- sprünge			
2. TE Kraft	1.TE Sprint Beschl. bis 50m TL 80 bis 150m	1.TE NI-Läufe Med.bälle Hü.Koord	2.TE Kraft	1.TE Hürden, Tempo- Läufe 150-300m	1.TE Waldlauf Gymnastik	

Beispiel – Wochenverteilung Topbereich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1.TE Kraft	1.TE Kraft	1.TE NI-Läufe Med-bälle	1.TE Kraft	1.TE Kraft	1.TE Waldlauf, Walking oder Inlinern	Pause
2.TE Beschl. Technik Mehr- Fach- sprünge	2.TE Hürden, Sprint Bis 80m Hürden- sprünge	Massage	2.TE Technik Einbein- Sprünge	2.TE Läufe ZWL + Tempo- läufe bis 300m	Massage	

Planung des Krafttrainings im Saisonverlauf

am Beispiel von
Bianca Kappler

1.Vorbereitungsphase –1.Trainingseinheit:

- Beuger 1: 15/15/12/12
- Waden 1: 15/15/12/12
- Bank 1: 15/12/10/8
- Bankziehen: 4x10
- KB vorne(tief) 8/8/6/6/4/4
- Bauch/Rücken
- Zug eng: 6/6/5/5/4/4
- Kastenaufsprünge: 3x4

1.Vorbereitungsphase –2.Trainingseinheit:

- Anreißen: 5/5/5/4/4/4
- Kastensteiger: 6/6/6/5/5
- Armarbeit 1: 3x50
- Glut: 12/10/8
- Bauch/Rücken 3x20
- Startwechselsprünge: 3x6

1.Vorbereitungsphase –3.Trainingseinheit:

- Kniebeugen ½: 8/6/6/6/4/4
- Bank 2: 3x12
- Triceps: 3x10
- Good-Morning: 3x12
- Beuger 2: 3x16
- Waden 2: 3x16
- Kontaktsprünge: 4x6(Kasten)

1.Vorbereitungsphase – 4.Trainingseinheit:

- Umsetzen: 6/6/5/5/4/4
- Armarbeit 2: 3x20
- Nackenziehen: 3x12
- Knieheber: 3x10
- Ausfallschritte: 3x14
- Bauch/Rücken
- Treppensprünge

2.Vorbereitungsphase – 1.Trainingseinheit:

- Zug eng: 4/4/4/3/3/3
- Beuger 1: 12/12/10/10
- Waden 1: 12/12/10/10
- Bank 1: 10/8/6/4/2
- Bankziehen: 3x8
- KB vorne(tief) 6/6/5/5/4/4
- Kastenaufsprünge: 3x3

2.Vorbereitungsphase – 2.Trainingseinheit:

- Anreißen: 4/4/4/3/3/3
- Kastensteiger: 5/5/4/4/3/3
- Armarbeit 1: 3x40
- Beuger 2: 3x12
- Waden 2: 3x12
- Bauch/Rücken
- Startwechselspr.: 3x4

2.Vorbereitungsphase – 3.Trainingseinheit:

- Umsetzen: 4/4/4/3/3/3
- Good-Morning: 3x10
- Nackenziehen: 3x10
- Kniebeugen $\frac{1}{2}$: 6/5/5/4/4/3
- Armarbeit 2: 3x14
- Ausfallschritte: 12/10/8
- Kontaktsprünge: 3x4(Kasten)

1. Wettkampfphase – 1.Trainingseinheit:

- Zug eng: 4/3/3/2/2
- Beuger 1: 12/10/8
- Waden 1: 12/10/8
- Bank 1: 8/6/4/2/1
- Bankziehen: 3x8
- KB vorne(tief) 5/5/4/4/3/3
- Bauch/Rücken
- Kastenaufsprünge: 4x2

1. Wettkampfphase – 2.Trainingseinheit:

- Anreißen: 4/3/3/2/2
- Kastensteiger: 4/4/3/3/2
- Armarbeit 1: 3x30
- Beuger 2: 12/10/8
- Waden 2: 3x10
- Bauch/Rücken
- Standweit: 5x

1. Wettkampfphase – 3.Trainingseinheit:

- Umsetzen: 4/4/3/3/2/2
- Good-Morning: 3x8
- Nackenziehen: 3x8
- Kniebeugen $\frac{1}{2}$: 5/5/4/4/3/3
- Hürdensprünge: 5x3(reaktiv)

Hauptwettkampfphase – 1.Trainingseinheit:

- Umsetzen: 3/3/2/2/2
- Beuger 1: 3x8
- Waden 1: 3x8
- Bank 1: 5/4/3/3/2
- KB vorne(tief): 4/3/3/2/2
- Bauch/Rücken
- Differenzsprung: Test

Hauptwettkampfphase – 2.Trainingseinheit:

- Reißen: 3/3/2/2/1/1
- Waden 2: 3x8
- Kniebeugen $\frac{1}{4}$: 3/3/3/2/2/2(expl.)
- Armarbeit 1: 3x30
- Kasten-WSP: 3x4(expl.)

Trainingsplanung Sprint 1 - Saisonaufbau

1. Vorbereitungsperiode - Tempoläufe I3

400m – 300m – 200m – 100m

Pausen: 8' 6' 4'

2. Vorbereitungsperiode – Tempoläufe I2

300m – 250m – 200m – 150m

Pausen: 12' 10' 8'

3. Wettkampfvorbereitung – Tempoläufe I1/2

180m – 150m – 120m

Pausen: 18' 15'

4. Wettkampfphase – Tempoläufe I1

100mZWL – 150m – 80mZWL – 120m

Pausen: 15' 20' 12'

Trainingsplanung Sprint 2 – Saisonaufbau

1. Vorbereitungsperiode - Tempoläufe I3

3 x 150m – 120m – 100m

Pausen: 6' 5' SP 8-10'

2. Vorbereitungsperiode – Tempoläufe I2

2 x 120m – 100m – 80m

Pausen: 10' 8' SP 10-12'

3. Wettkampfvorbereitung – Tempoläufe I1/2

180m – 150m – 120m – s. Sprint 1

Pausen: 18' 15'

4. Wettkampfphase – Tempoläufe I1 – s.Sprint 1

100mZWL – 150m – 80mZWL – 120m

Pausen: 15' 20' 12'

Trainingsplanung Sprint 3 – Saisonaufbau

1. Vorbereitungsperiode – Sprints/kurz

3 x 4 x 60m – I3

Pausen: 2-3' - SP 6'

2. Vorbereitungsperiode – Sprints/kurz

3 x 3 x 60m – I2

Pausen: 5-6' - SP 8'

3. Wettkampfvorbereitung – Sprints/kurz

2 x 20/30/40m – P 3-4', SP 6'

2 x 3 x 30m fliegend

Pausen: 6' - SP 8-10'

4. Wettkampfphase – Sprints/kurz

3 x 20mZWL – 30m Ablauf, P 3-5'

3-4 x 30m fliegend, P 6-8'

Anlaufkontrollen

Trainingsplanung Sprünge 1 – Saisonaufbau

1. Vorbereitungsperiode – Sprünge horizontal
3 x 30m: Hopselauf, Sprunglauf, Einbeinsprünge, Wechselsprünge – evtl. Wald/bergauf
2. Vorbereitungsperiode – Sprünge horizontal
4 x 20m: HPL, SPL, EBSP, WSP – in Grube
3. Wettkampfvorbereitung – Sprünge horizontal
5 x 8erSPL, 5 x 5erEBSP – aus kurzem Anlauf
4. Wettkampfphase – Sprünge horizontal
5 x 5erSPL, 3 x 3erEBSP – aus mittlerem Anlauf

Trainingsplanung Sprünge 2 – Saisonaufbau

1. Vorbereitungsperiode – Sprünge vertikal
 - Hürdensprünge 1 +2: 2 x 4 x 4 Hürden
 - Hürdensprünge li/li/re/re: 3 x 3 x 6 Hürden
2. Vorbereitungsperiode – Sprünge vertikal
 - Hürdensprünge 1 +2: 2 x 3 x 3 Hürden
 - Hürdensprünge li/li/re/re: 2 x 4 x 4 Hürden
3. Wettkampfvorbereitung – Sprünge vertikal
 - Hürdensprünge beidbeinig/reaktiv: 2 x 4 x 4
 - Hürdensprünge li/li/re/re: 2 x 3 x 2 Hürden
4. Wettkampfphase – Sprünge vertikal
 - Hürdensprünge beidbeinig/reaktiv: 2 x 3 x 3
 - Lattensprünge beidbeinig: 6 x 1

Trainingsplanung Sprünge 3 – Saisonaufbau

1. Vorbereitungsperiode – Spezielle Sprünge
Schwungbeineinsätze über Keilchen
Treppensprünge
2. Vorbereitungsperiode – Spezielle Sprünge
Schwungbeineinsatz 3er Rhythmus über Hürden
Tiefsprünge mit kleinen Kästen (beidbeinig +
einbeinig)
3. Wettkampfvorbereitung – Sprünge vertikal
Penetration 1 aus 4 Anlaufschritten
Penetration 2 aus 4 Anlaufschritten
4. Wettkampfphase – Sprünge vertikal
Penetration 1 aus 6-8 Anlaufschritten
Penetration 2 aus 6-8 Anlaufschritten