

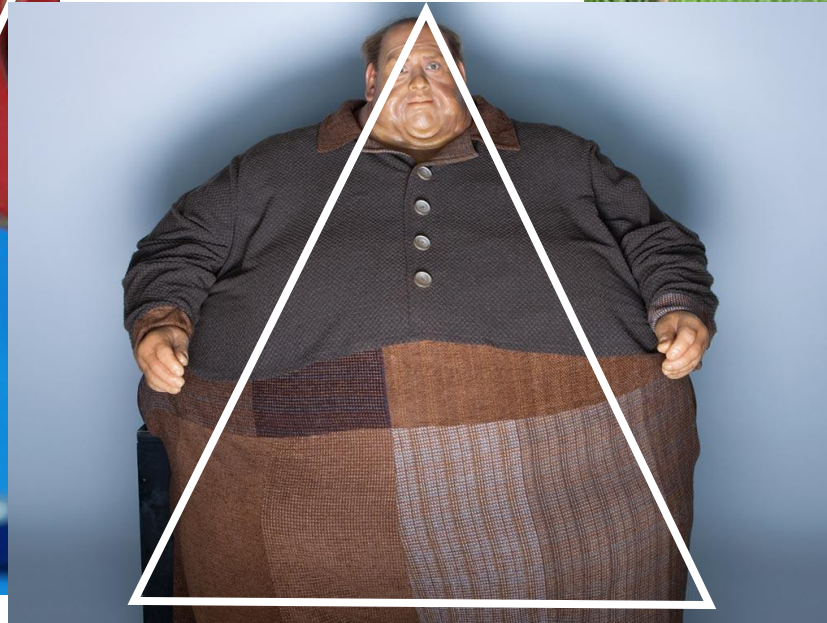


## Trainingsplanung Trainingspuzzle





# Das Verhältnis von Intensität, Umfang und Erholung



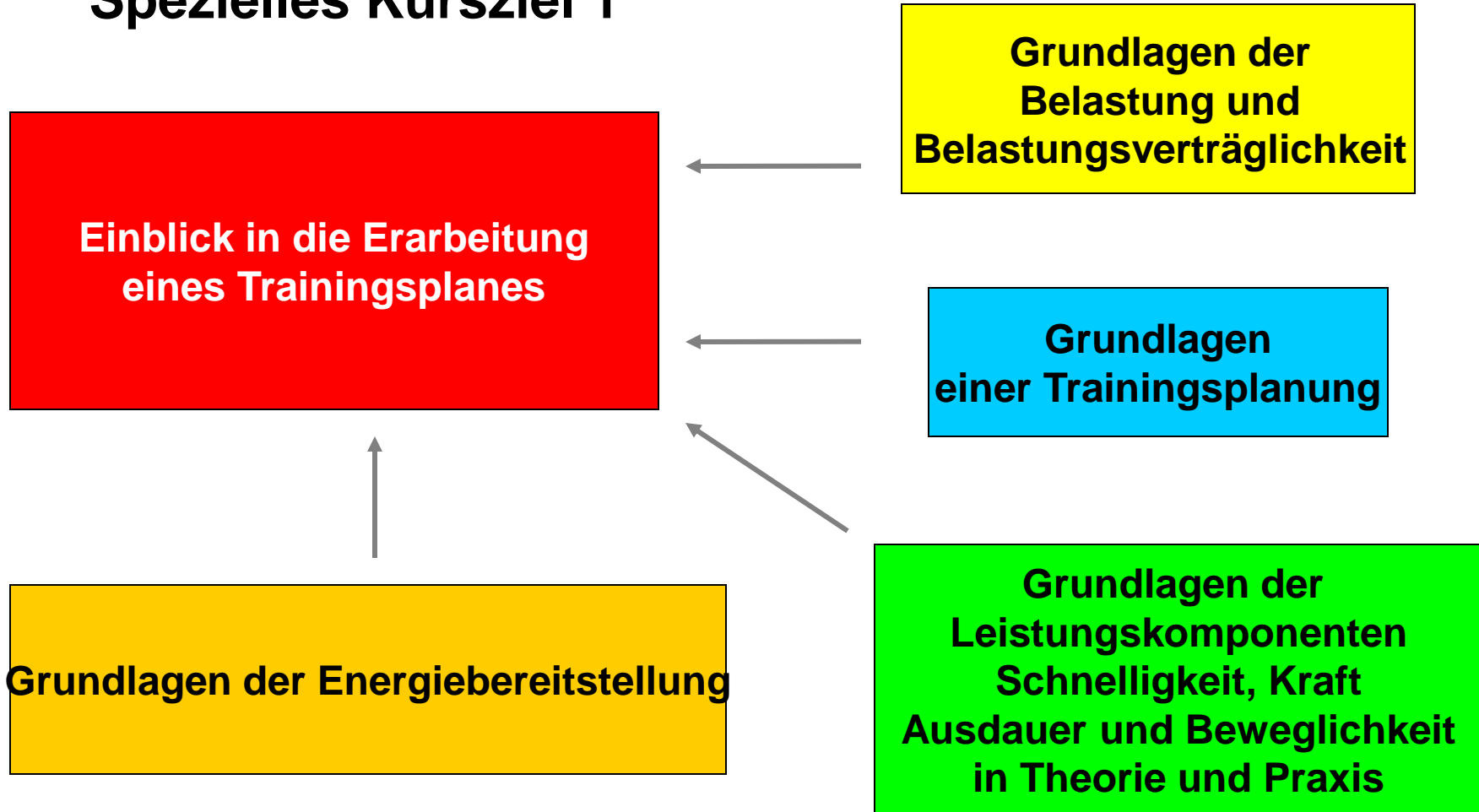


## Belastungsfolgen im Mikrozyklus (Wochenplan)

1. „**nervale Belastungen**“ (z.B. Technik, Schnelligkeit)  
→ hoch belastete nervale Systeme benötigen mind. 48 Std. Erholung!
2. „**muskulären Belastungen**“ (z.B. Kraft)  
→ hoch belastete muskuläre Systeme benötigen mind. 48 Std. Erholung!
3. „**energetische Belastungen**“ (z.B. Ausdauer)  
→ hoch belastete energetische Systeme benötigen mind. 72 Std. Erholung!
4. „**ergänzende und erholungsfördernde Massnahmen**“  
→ je nach Intensität unterschiedliche Erholungszeiten...



## Spezielles Kursziel 1





## Trainingsplanung / Puzzle (Lauf)

<p><b>Ausdauer</b></p> <p>AD-Stufe 3: MDL AD-Stufe 2: GDL AD-Stufe 1: RDL</p> <p>Intensität (% <math>V_{ANS}</math>): Umfang: Erholung:</p>	<p><b>Ausdauer</b></p> <p>AD-Stufe 4: SDL, Schwellenlauf, Fahrtspiel AD-Stufe 5: Fahrtspiel, Extensives Intervall</p> <p>Intensität (% <math>V_{ANS}</math>): Umfang: Erholung:</p>	<p>Disziplinspezifische <b>Ausdauer</b></p> <p>Intensives Intervall Tempoläufe</p> <p>Intensität (% <math>V_{WK}</math>): Umfang: Erholung:</p>	<p><b>Schnelligkeit</b></p> <p>Reaktion Starts Seigerungs-läufe Sprints Fliegende Sprints</p> <p>Schnelligkeits- ausdauer</p> <p>Intensität (% <math>V_{max}</math>): Umfang: Erholung:</p>	<p><b>Allgemeine Kräftigung</b></p> <p>Allg. Kräftigung, Kraftcircuit Stabilisation</p> <p>Intensität: Umfang: Erholung:</p>	<p><b>Kraft</b></p> <p>Maximalkraft Schnellkraft, Sprungkraft</p> <p>Kraftausdauer</p> <p>Intensität: Umfang: Erholung:</p>
<p><b>Allgemeine Koordination</b></p> <p>Allg. Koordination Koordination im Einlaufen Koordination im Spiel</p> <p>Intensität: Umfang: Erholung:</p>	<p><b>Koordination Technik</b></p> <p>Lauf ABC Hürden ABC Lauftechnik Technik andere Disz.</p> <p>Intensität: Umfang: Erholung:</p>	<p><b>Beweglichkeit</b></p> <p>Schwung- und Zweckgymnastik Statisches Dehnen</p> <p>Intensität: Umfang: Erholung:</p>	<p><b>Test und Wettkampf</b></p> <p>Aufbauwettkampf Vorbereitungs- wettkampf Hauptwettkampf Test</p> <p>Intensität: Umfang: Erholung:</p>	<p><b>Joker</b></p> <p><input type="checkbox"/>..... <input type="checkbox"/>..... <input type="checkbox"/>..... <input type="checkbox"/>.....</p> <p>Intensität: Umfang: Erholung:</p>	<p><b>Schulsport</b></p> 

1

2

3

4

5

6

### Test und Wettkampf

Aufbauwettkampf

Vorbereitungswettkampf

Hauptwettkampf

Test

Intensität

Umfang:

Erholung:

80m Hü

1000m

1

2

**Schnelligkeit**

Reaktion  
Starts  
Seigerungsläufe  
Sprints  
Fliegende Sprints

Schnelligkeits-  
ausdauer

Intensität (%  $V_{max}$ ):  
Umfang:  
Erholung:

4

5

6

**Test und  
Wettkampf**

Aufbauwettkampf  
Vorbereitungs-  
wettkampf  
Hauptwettkampf  
Test

Intensität:  
Umfang:  
Erholung:

80m Hü  
1000m

**Koordination  
Technik**

Lauf ABC  
Hürden ABC  
Laufftechnik  
Technik andere Disz.

Intensität:  
Umfang:  
Erholung:

Hürden

**Koordination  
Technik**

Lauf ABC  
Hürden ABC  
Laufftechnik  
Technik andere Disz.

Intensität:  
Umfang:  
Erholung:

Ball



**Allgemeine Koordination**  
 Allg. Koordination  
 Koordination im Einlaufen  
 Koordination im Spiel  
 Intensität:  
 Umfang:  
 Erholung:

**Koordination Technik**  
 Lauf ABC  
 Hürden ABC  
 Lauftechnik  
 Technik andere Disz.  
 Intensität:  
 Umfang:  
 Erholung:

**Beweglichkeit**  
 Schwung- und Zweckgymnastik  
 Statisches Dehnen  
 Intensität:  
 Umfang:  
 Erholung:

**Beweglichkeit**  
 Intensität:  
 Umfang:  
 Erholung:

2

**Schnelligkeit**  
 Reaktion  
 Starts  
 Seigerungsläufe  
 Sprints  
 Fliegende Sprints  
 Schnelligkeits-  
 ausdauer  
 Intensität (%  $V_{max}$ ):  
 Umfang:  
 Erholung:

**Koordination Technik**  
 Lauf ABC  
 Hürden ABC  
 Lauftechnik  
 Technik andere Disz.  
 Intensität:  
 Umfang:  
 Erholung:

**Ausdauer**  
 AD-Stufe 3: MDL  
 AD-Stufe 2: GDL  
 AD-Stufe 1: RDL  
 Intensität (%  $V_{ANS}$ ):  
 Umfang:  
 Erholung:

4

5

6

**Test und Wettkampf**  
 Aufbauwettkampf  
 Vorbereitungswettkampf  
 Hauptwettkampf  
 Test  
 Intensität:  
 Umfang:  
 Erholung:

80m Hü  
 1000m

Hürden

Ball



## Vom Jahresplan zum Wochenplan

	Montag	Mittwoch	Sonntag
<b>Woche 25</b>	<b>Vereinstraining U14 Plus</b>	<b>Vereinstraining U14 Basis</b>	<b>Regionenmeisterschaften 80m Hürden, 1000m</b>
	10' Spiel	10' Spiel	Ziel 80m Hü im 3er R.
	15' Hürden ABC	10' Laufschulung	Ziel 1000m pB, Top 6
	30' Hürden 3er R. / 4er R.	25' Tiefstart und Sprints 30m	
	10' Rumpfstabilisation	30' Ballwerfen 5er R.	
	10' Beweglichkeit	15' Laufspiel	
	15' Spiel		



## Ausgangsdefinitionen für die Trainingsplanung

1. Welcher Athlet, welche Strecke, welche Kategorie?
2. Welche Zielsetzung?
3. Welche Phase im Makrozyklus?
4. Spezielle Rahmenbedingungen?

**Wir investieren in Visionen und lassen sie eines Tages Wirklichkeit werden.**