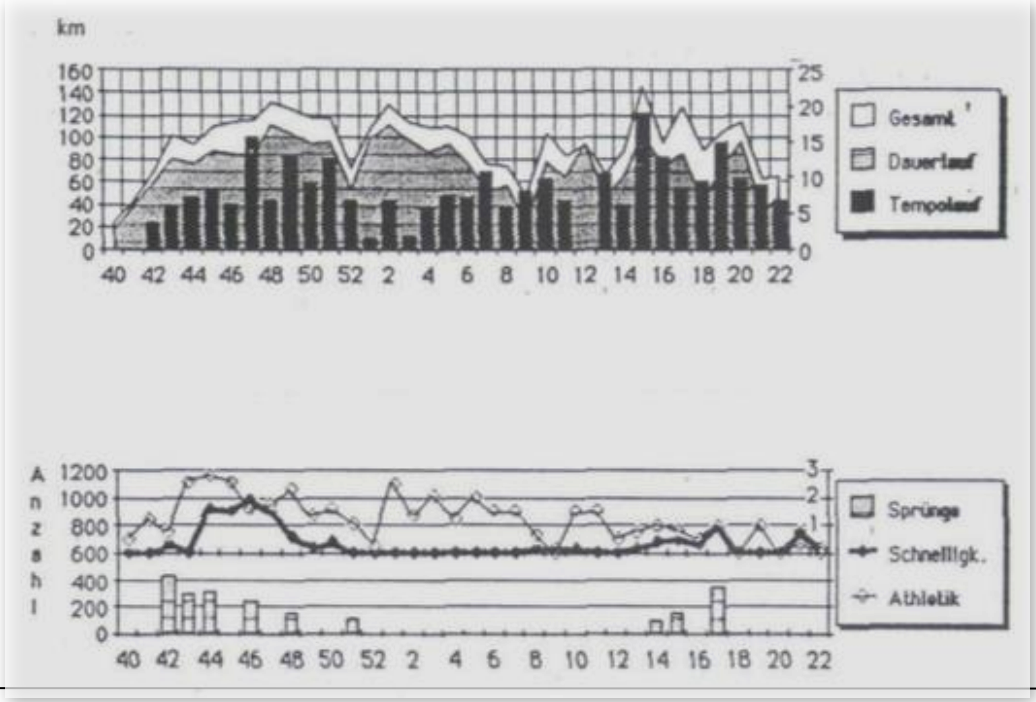
Mein Trainingsplaner: Ein Werkzeug für meine Arbei

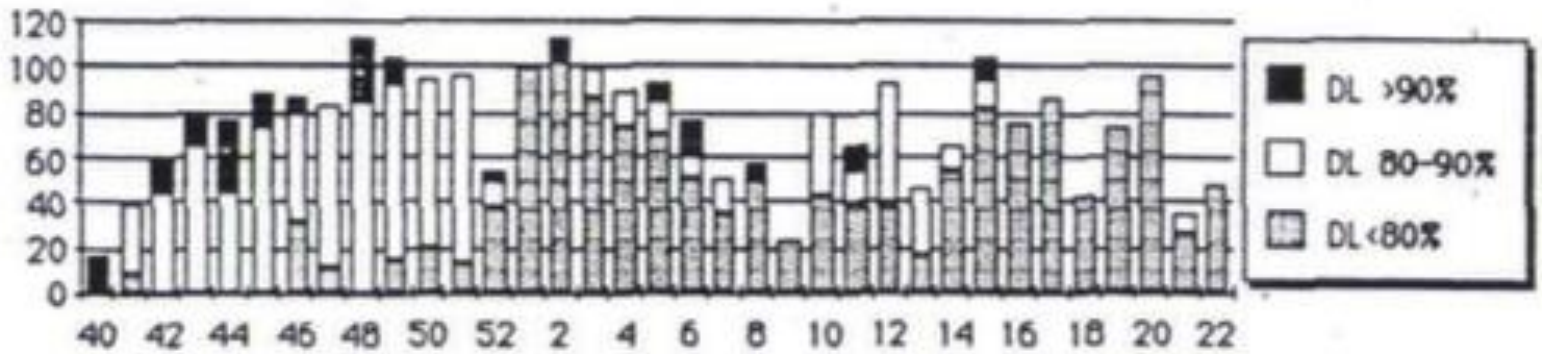
Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
04.04. **Aufwärmen** **Technik** 60' Aufrollübung 6/3 Starrstab 6/4 Gesamtablauf 12/15 Stabläufe 18/6 **Maximalkraft Beine** 60' Kniebeuge hinten 85/3 92/3 100/3+ Deadlift 120/3 125/3 130/3+ Umsetzen 65/3 75/3 80/3+ Standreißen 47/3 52/3 57/3+ Zwischenübung Hürdensprünge 50/4 **Absprungübungen** 20' TakeOff-Serien 30/3 Einer re+li TakeOff-Serien 40/4 Zweier TakeOff-Serien 50/3 Dreier re+li **Fussprophylaxe** 10-15'	05.04. **Vormittags** Magglingen **Schnelligkeit** 90' Elementare Schnelligkeit 20/8 Bauer-Zirkel 10/3 Frequenzwechselläufe 40/3/2 Tempoläufe 80/3/2 **Fussprophylaxe** 10-15'	06.04. **Kunstturnen** 180' Barrenturnen 45' Bodenturnen 45' Pferdsprung 45' **Oberkörperkraft** 45' -- Ausbelastung bis max. ! Bankdrücken 55/3 60/3 65/3+ /5 Bankziehen 62/3 67/3 72/3+ /5 Schwungdrücken 65/3 70/3 75/3+ /5 Zwischenübung Liegestütz- und ... Handstandvarianten ... Ausführung: Schnell, explosiv! **Aufrollkraft** 60' P:1' SP: 3' Rollbrettzirkel 8/3 -- explosiv! ... Zwischenübung: Aufroller Reck Zugumstütz-Spezial 6/4 **Technikvorbereitung** Einstich-Absprungsimulation ... im Steh[illegible], Gehe[illegible]HL... **Schulterprophylaxe**	07.04. **Aufwärmen** **Technik** 60' Aufrollübung 6/3 Starrstab 6/4 Gesamtablauf 12/15 Stabläufe 18/6 **Maximalkraft Beine** 60' Kniebeuge hinten 85/3 92/3 100/3+ Deadlift 120/3 125/3 130/3+ Umsetzen 65/3 75/3 80/3+ Zwischenübung Hürdens[illegible]ründ[illegible] 50/4 **Absprungübungen** [illegible] 20' TakeOff-S[illegible]rien [illegible]0/[illegible] Einer [illegible] [illegible]-Serien [illegible]/4 Zweier TakeOff-Se[illegible] 50/3 Dreier re+li **Fussprophylaxe**	08.04. **Vormittags** 10:00 **Schnelligkeit** 90' Elementare Schnelligkeit 20/8 Bauer-Zirkel 14/3 Tempoläufe 120/3/2 **Fussprophylaxe** 10-15'
11.04. **Aufwärmen** **Technik** 60' Aufrollübung 6/3 Starrstab 6/4 Gesamtablauf 12/15 Stabläufe 18/6 **Fliegende Sprints** 20/3 -- Auf Zeit! **Maximalkraft Beine** 60' Kniebeuge hinten 82/5 95/3 102/1+ Deadlift 120/5 125/3 135/1+ Umsetzen 65/5 75/3 82/1+ Standreißen 45/5 52/3 57/1+ Zwischenübung Hopserlauf 30m **Absprungübungen** 20' TakeOff-Serien 30/3 Einer re+li TakeOff-Serien 40/4 Zweier Sprunglauf 30/3 4AS **Fussprophylaxe** 10-15'	12.04. **Oberkörperkraft** 45' -- Ausbelastung bis m[illegible] Bankdrücken 55/5 62/3 70/[illegible] Bankziehen 62/5 67/[illegible]/1+ Sitzdrücken 40/[illegible] 47/[illegible] 52/[illegible] ... Ausführung: Schn[illegible] explo[illegible]! Zwischenübung Hand[illegible]and- und Liegestützvari **Kunstturnen** 1[illegible]0' Barrentu[illegible]en 45' Bodenturnen 45' Pferdsprung 45' **Schulterprophylaxe**	13.04. **Aufwärmen** **Technik** 60' Aufrollübung 6/3 Starrstab 6/4 Gesamtablauf 12/15 Stabläufe 18/6 **Maximalkraft Beine** 60' Kniebeuge hinten 82/5 97/3 105/1+ Deadlift 120/5 125/3 135/1+ Umsetzen 67/5 77/3 87/1+ Zwischenübung 45/5 52/3 60/1+ **Absprungübungen** 20' TakeOff-Serien 40/4 Zweier Sprunglauf-Sprint 20-20-20/3 Sprunglauf 30/3 4AS **Fussprophylaxe** 10-15'	14.04. **Aufwärmen** 30' **Stabizirkel** 30'/3 **Aufrollkraftzirkel** je 6/3 L > I Hantelroller Zugbrücke Aufroller Scheibenwischer **Physioprogramm** 20'	15.04. **Vormittags** **Aufwärmen** 20' **Rumpfkraft** 20' **Schnelligkeit** Laufkoordination 20/6 Fliegende Sprints 20/3 40/1 **Allgemeine Athletik** Kugelschocken 5-4-3/5 vw+rw Kugelstoss **Nachmittags** **Maximalkraft Beine** Umsetzen 62/5 72/5 80/8 Standreißen 47/5 52/5 57/5 Deadlift 110/5 120/5 130/5 Kniebeuge hinten 85/5 95/5 100/8 **Hürden-Beidbeinsprünge** 8/8

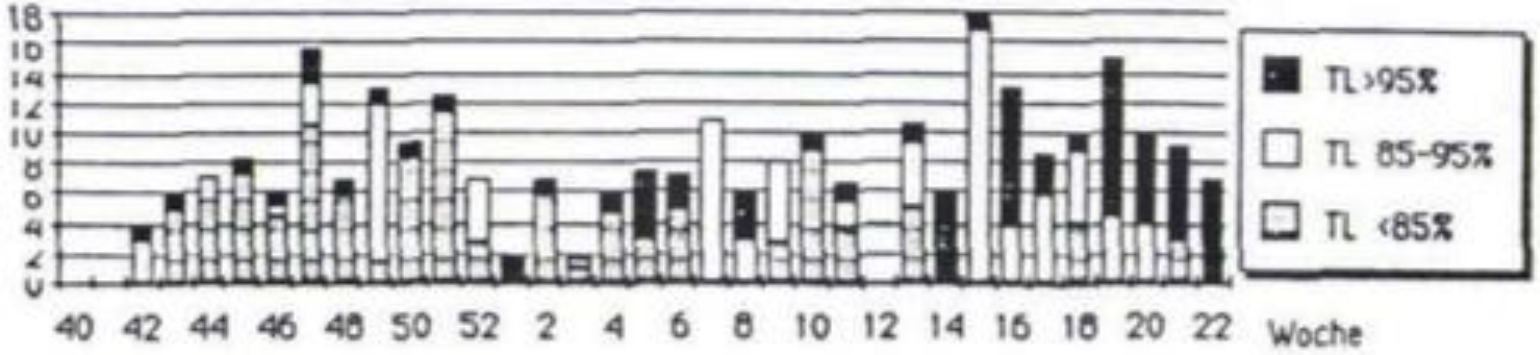
Work in Progress!

Vorerfahrungen

- 1984: Kauf meines ersten Apple Macintosh mit dem Ziel, mir die Trainingsplanung zu vereinfachen
- 1987: Erstellung eines Trainings-Auswertungstools für Lothar Pöhlitz im Bereich Mittel- und Langstreckenlauf




120
100
80
60
40
20
0
40 42 44 46 48 50 52 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22
DL >90%
DL 80-90%
DL <80%


18
40 42 44 46 48 50 52 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22
Woche
TL >95%
TL 85-95%
TL <85%

Vorerfahrungen

- 1987: Erstellung eines Auswertungstools für Lothar Pöhlitz im Bereich Mittel- und Langstreckenlauf
- Philosophie: Zwei Steuergrössen (die Laufgeschwindigkeit an der aerob-anaeroben Schwelle und die Laufgeschwindigkeit der angepeilten neuen Bestleistung) genügen im Ausdauerbereich für eine individuelle, wirksame Steuerung des Trainingsprozesses!
- Viele weitere Versuche mit Datenbanken (Filemaker Pro) und anderer Software (Excel, Access).
- Alle diese Versuchen endeten aus unterschiedlichen Ursachen letzten Endes wegen meiner Unzufriedenheit mit dem Funktionsumfang oder der Performance des jeweiligen Tools.
- Aktuell versuche ich mit dem Programmiertool „Livecode“, ein Trainings-Autorensystem zu realisieren.

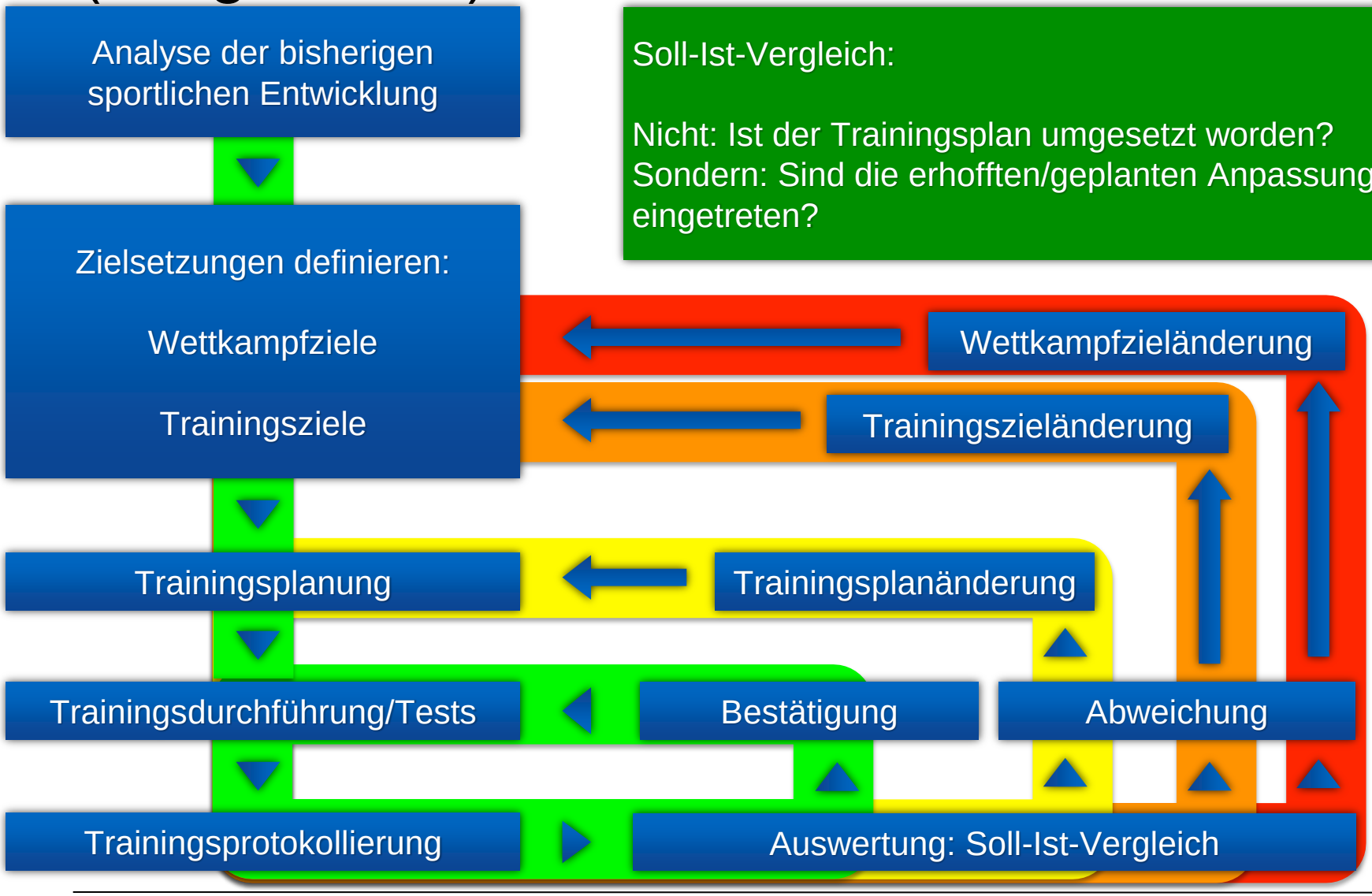
Motivation

- Individuelle Wege zum Erfolg auf der Basis bewährter Verfahren vorbereiten, ohne sie zu kopieren.
- Individuell optimale Belastungsgrößen finden und anwenden ohne das große Bild aus dem Auge zu verlieren.
- Arbeitserleichterung:
  - Erstellung des Plans: Schreiberleichterung, Unterstützung für die Einhaltung der Planungssystematik aber kein Copy + Paste!
  - Kommunikation: Die individuellen Trainingspläne werden täglich oder wöchentlich mit Hilfe von WhatsApp verschickt.

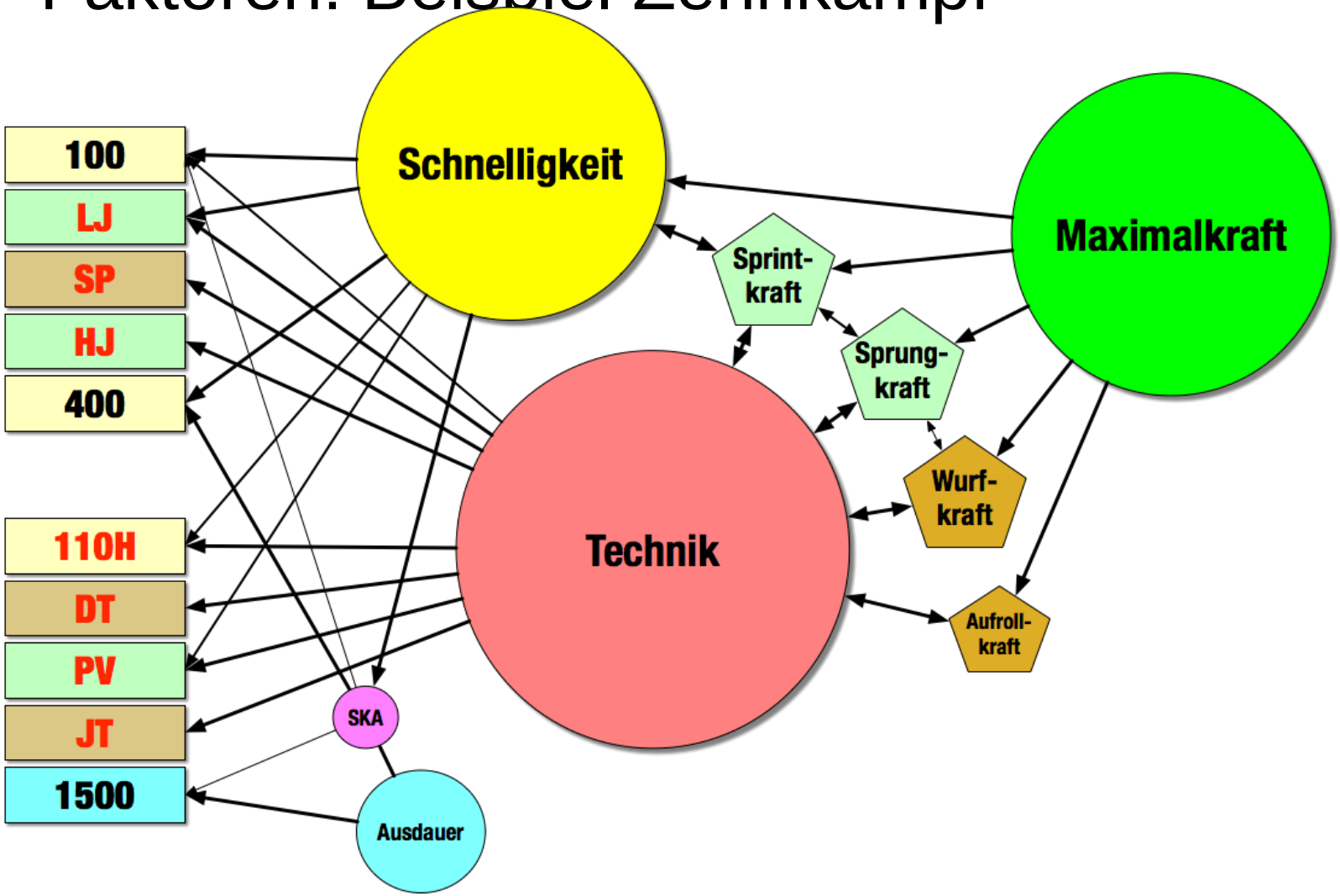
Komponente Trainingssteuerung („Regelkreis“)

Soll-Ist-Vergleich:

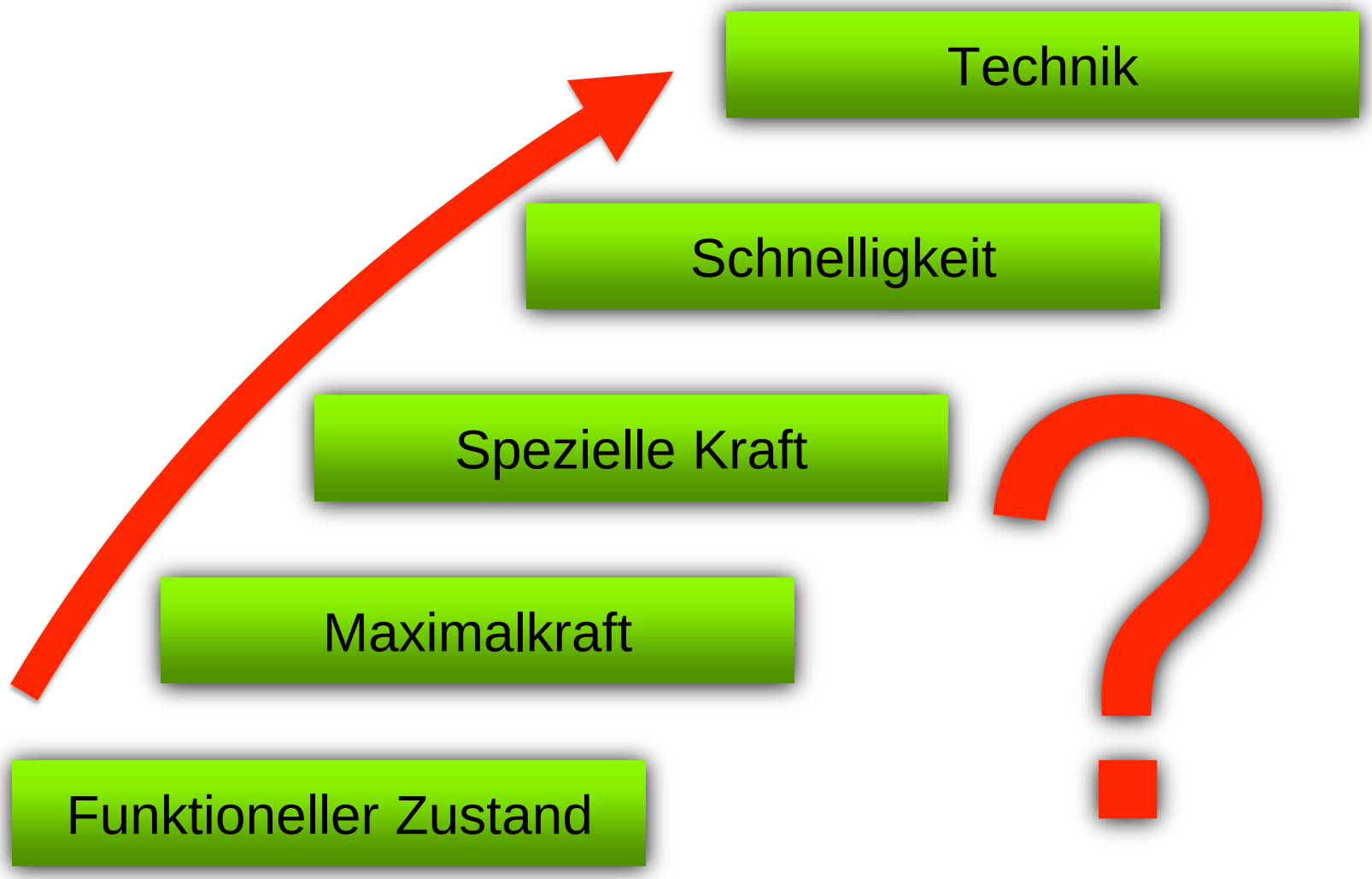
Nicht: Ist der Trainingsplan umgesetzt worden?
Sondern: Sind die erhofften/geplanten Anpassungen eingetreten?



Komponente Leistungsbestimmende Faktoren: Beispiel Zehnkampf



Komponente: Transfer von Trainingseffekten



Kompente: Belastungsverteilungsplan

Abschnitte	1	2 + 6	3 + 7	4 + 8	5 + 9
KW	40-43	44-48 | 11-14	49-52 | 15-19	1-3 | 20-22	4-9 | 23-28
Ziele	Aktive Regeneration, Verbesserung der Belastbarkeit und allg. Leistungsvoraussetzungen	Verbesserung grundlegender Leistungsvoraussetzungen	Verbesserung spezieller Leistungsvoraussetzungen	Ausprägung der speziellen Leistungsfähigkeit	Leistungsausprägung im Wettkampf
Inhaltsbereiche	Allgemeiner TAB	Grundlegender TAB	Spezieller TAB 1	Spezieller TAB 2	Individuelle Leistungsausprägung
Technik	*Ziele: Pause oder elementare Schulung neuer Elemente/Ausführungsformen* **1-2 SP/Wo** Elemente aus bis zu 6-8AS, vor allem in den Sand Geh- und Laufkoordination mit Stab(stück) Mentales Training zur Veränderung der Bewegungsvorstellung	*Ziele: Elementare Schulung neuer Elemente und des Sprungrhythmus* **2-3 SP/Wo** Drills und Elemente aus bis zu 6AS Sprünge mit starrem Stab aus bis zu 6AS Gesamtablauf aus 6-14AS (kurzer-mittlerer Anlauf) Mentales Training zur Verbesserung der elementaren Bewegungsvorstellung	*Ziele: Verbesserung des Technik-Gesamtablaufs mit mittlerem Anlauf mit härteren Stäben* **3 SP/Wo** **Drills und Elemente bis zu 6 AS** **Springen mit starrem Stab bis 6AS** **Gesamtablauf 10-14AS** Mentales Training	*Ziele: Dynamisierung des Technik-Gesamtablaufs mit langem bis WK-Anlauf* **3 SP/Wo** **Wettkampfanlauf-Simulationen** **Gesamtablauf 12-18AS** Mentales Training zur Verbesserung der Bewegungsvorstellung eines dynamisierten Sprungablaufs	*Ziele: Optimale Vorbereitung der Hauptwettkämpfe, Leistungsoptimierung* **2 SP/Wo** **Wettkampftraining, Technikschwerpunkte** **Training mit aktuellen Schwerpunkten und entsprechenden Anlauflängen** Mentales Training zur Verbesserung des Wettkampfverhaltens
Laufkoordination/ Schnelligkeit	*Ziele: Schaffung einer guten Ausdauergrundlage und koordinative Grundschulung, elementare Schnelligkeitsprogramme* **2-3 SP/Wo** **Elementare Gehübungen, Sprint-Sprung-ABC** **Minutenläufe und Tempoläufe bis 300m** **Bergaufläufe, Hürden übergehen** **Barrensprints, Tappings, Treppenläufe**	*Ziele: Verbesserung der Laufkoordination in mittlerer Laufgeschwindigkeit und mit Hilfe elementarer Schnelligkeitsprogramme* **2-3 SP/Wo** **Sprint-Sprung-ABC, ohne und mit Stab** **Koordinationsläufe, auch mit Stab** **Tempoläufe 80-200m, auch mit Stabstück** **Hürden, Barrensprints, Tappings, Bricks**	*Ziele: Verbesserung der maximalen Laufgeschwindigkeit und elementarer Schnelligkeitsprogramme* **2 SP/Wo** **Fliegende Sprints bis 30m maximal** **Sprint-Sprung-ABC mit Stab** **Sprints aus dem Stand, Steigerungsläufe** **Wiederholungsläufe bis 80-150m**	*Ziele: Verbesserung der maximalen Laufgeschwindigkeit und der Sprintkraft, auch mit Zugwiderständen* **1-2 SP/Wo** **Fliegende Sprints submaximal** **Zugwiderstandsläufe, auch mit Stab**	*Ziele: Verbesserung der maximalen Anlaufgeschwindigkeit* **1-2 SP/Wo** **Fliegende Sprints maximal** **Zugunterstützungsläufe ohne und mit Stab** **Wettkampfanlaufsimulationen**
Sprungkoordination/ Sprungkraft	*Ziele: Verbesserung der Belastungsverträglichkeit der Beine/Füße durch extensive Sprünge* **1 SP/Wo** Hopserläufe in Variationen Beidbeinige Sprungformen extensiv mit variabler Aufsatz- und Abdruckrichtung, auch auf variablem Untergrund Extensive Sprungserien auf weichem und/oder variablem Untergrund, auch bergauf und bergab	*Ziele: Verbesserung der horizontalen reaktiven Sprungkraft* **2 SP/Wo** **Spezielle Absprungübungen** **Hopserläufe, Prellsprünge** **Allgemeine Take-Off-Drills** **Weitsprung aus 8-12 AS** **Horizontale Sprungserien (6er bis 15er) mit 3AS** **Hürdendips**	*Ziele: Verbesserung der Absprungkoordination* **2 SP/Wo** **Technikvorbereitende Absprungübungen** **Weitsprung mit Stabstück** **Reaktive spezielle Take-Off-Drills** **Weitsprung aus 12-16 AS** **Horizontale Sprungserien (5er bis10er) mit 6AS**	*Ziele: Erhaltung der reaktiven Sprungfertigkeiten:* **1 SP/Wo** Spezielle Absprungübungen Übungen zur Erhaltung der Reaktivität	*Ziele: Erhaltung der reaktiven Sprungfertigkeiten:* **1 SP/Wo** Spezielle Absprungübungen Übungen zur Erhaltung der Reaktivität
Turnen/ Aufrollkraft	*Ziele: Verbesserung der turnerischen Fähigkeiten:* **1-2 SP/Wo** **Einfache, grundlegende Kräftigungsübungen mit geringer Belastung in vielen Wiederholungen (an Stationen)** **Trampolinübungen** **Tauklettern in Variationen** **Erlernen neuer Turnübungen individuell**	*Ziele: Verbesserung der turnerischen Fähigkeiten:* **2 SP/Wo** **Erlernen schwierigerer Turnübungen** **Trampolinübungen** **Spezielle Kräftigungsübungen für Oberkörper, Rumpf, Arme** **Aufrollübungen an Ringen, Reck, Tau** **Bungee, Flaschenzug, Schrägbrett, Tauklettern**	*Ziele: Spezielle Aufrollkraft:* **2 SP/Wo** **Technikvorbereitende Aufrollkraftübungen** **Bungee, Flaschenzug, Ringe, Reck, Tau** **Trampolin** **Schrägbrett, Tauklettern**	*Ziele: Erhaltung der turnerischen Fähigkeiten:* **1-2 SP/Wo** Spezielle Aufrollkraftübungen (Bungee, Flaschenzug, Ringe, Reck, Tau)	*Ziele: Erhaltung der turnerischen Fähigkeiten:* **1 SP/Wo** Spezielle Aufrollkraftübungen (Bungee, Flaschenzug, Ringe, Reck, Tau)
Maximalkraft	**2 SP/Wo pro Muskelgruppe** Kraftausdauer/Querschnittstraining	**2 SP/Wo pro Muskelgruppe** **Querschnittstraining**	**2 SP/Wo pro Muskelgruppe** **Maximalkrafttraining entwickelnd**	**2 SP/Wo pro Muskelgruppe** **IMK-Training (Männer), Maximalkrafttraining entwickelnd (Frauen)**	**2 SP/Wo pro Muskelgruppe** **Maximalkrafttraining erhaltend (Männer), bzw. entwickelnd (Frauen)**
Allgemeine Athletik	**2-4 SP/Wo** **Bergwandern, Dauerläufe und Fahrtspiel** **Spiel, Zirkeltraining, Allgemeine Gewandtheitsübungen, Individuelles Stretching/ Stabilisationstraining, Fußgymnastik, GKÜs, Medizinballübungen, Übungen an Fitnessgeräten**	**2 SP/Wo** **Bergwandern, Fahrtspiel** **Intensives Zirkeltraining** **Spiel, Allgemeine Gewandtheitsübungen** **Stretching, Stabilisation** **Fußgymnastik, GKÜs Medizinballübungen**	**1 SP/Wo** Stretching Stabilisation Kugelschocken Antagonistentraining	**1 SP/Wo** Stretching Stabilisation Antagonistentraining	**1-2 SP/Wo** Stretching Stabilisation GKÜs Antagonistentraining
Regeneration	**1 SP/Wo** Sauna, Massagen, Physiotherapie	**2 SP/Wo** Sauna, Massagen, Physiotherapie	**2 SP/Wo** Sauna, Massagen, Physiotherapie	**1 SP/Wo** Sauna, Massagen, Physiotherapie	**1 SP/Wo** Sauna, Massagen, Physiotherapie
Wettkämpfe	---	---	---	0-1 pro Woche, Aufbauwettkämpfe aus Training	1-2 pro Woche, Hauptwettkämpfe
Lge und TL					

Komponente Trainingsrhythmus - Mikrozyklus

Tag 1	Tag 2	Tag 3
Maximalkraft Arme	Technik	Schnelligkeit (alle Formen, auch: Hürde, Tempolauf etc.)
Spezielle Kraft Arme oder Turnen	Maximalkraft Beine	Horizontalsprünge
Allgemeine Athletik	Spezielle Kraft Beine oder beidbeinige Sprünge	Allgemeine Athletik
Technikelemente		

ohne Belastung der unteren Extremität

mit Belastung der unteren Extremität

Integration der Komponenten: Das Trainerhirn

Leistungsstrukturmodell

Leistungsdiagnostik

Belastungsverteilungsplan

Mikrozyklusaufbau

…

Trainer

Trainingsplan

Oberkörperkraft 45' -- Ausbelastung bis max.
Bankdrücken 55/3 60/3 65/3+ /5
Bankziehen 62/3 67/3 72/3+ /5
Schwungdrücken 65/3 70/3 75/3+ /5
Zwischenübung Liegestütz- und
... Handstandvarianten
... Ausführung: Schnell, explosiv!
Aufrollkraft 60' P:1' SP: 3'
Rollbrettzirkel 8/3 -- explosiv!
... Zwischenübung: Aufroller Reck
Zugumstütz-Spezial 6/4
Technikvorbereitung
Einstich-Absprungsimulation
... im Stehen, Gehen, KHL...
Schulterprophylaxe

Trainingsphilosophie

- Die Technik ist nicht nur in den technischen Disziplinen (incl. Sprint, Hürden) der entscheidende Leistungsfaktor!
- Aber: Häufig ausgeführte, (nicht nur zyklische) Bewegungsabläufe neigen dazu, automatisiert und gegen Veränderung resistent zu werden…
- Wie kann dieses Problem überwunden werden?
- Mit verbesserter „Hardware“ ergibt sich die Notwendigkeit veränderter „Software“!
- Antizipation von seriellen und parallelen Trainings-Anpassungswirkungen:
  - Funktionelle Entwicklung der unteren und oberen Extremität sowie des Rückens
  - Maximalkraft (intramuskuläre Koordination [und Bindegewebsentwicklung!])
  - Spezielle Kraft (intermuskuläre Koordination: Sprint, Sprung, Aufrollen)
  - Technik (Elemente, Teilsequenzen, Rhythmus, Gesamtablauf)

Trainingsphilosophie

- Transfereffekte von Trainings-Anpassungswirkungen nutzen
- Differenzierung von Trainingsplänen für Frauen und Männer
- Der Plan wird normalerweise 1:1 umgesetzt
  - (kein Soll-Ist-Vergleich Plan-Realisierung nötig, jedoch werden die individuellen Verbesserungsraten in jedem Meso- und Makrozyklus ins Verhältnis zur Planung gesetzt und Konsequenzen abgeleitet)

Beispiel: Drei Trainingswochen in der Vorbereitungsperiode

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27.03. **Hürdensprint** **Oberkörperkraft** Bankdrücken Bankziehen **Turnen** Aufrollkraft **Technikvorbereitung** Stabhandling	28.03. **Vormittags** 11:00 **Technik** 60' Einstich-Absprungsimulation Aufrichteübung 6/4 Bauchlandung 6/3 Salto am Stab 6/4 Starrstab 6/8 Gesamtablauf 10-12/12 **Maximalkraft Beine** 60' Kniebeuge hinten 75/5 85/5 90/5 *8 Deadlift 110/5 120/5 125/5 *8 Umsetzen 60/5 70/5 75/5 *5 Standreißen 45/5 50/ 52/5 *6 **Fuss-Sprünge** als Zwischenübung Vertikalsprünge Dropjump 40/6/3 ... oder Minihürden!	29.03. **Vormittags** 9:30 **Sprint/Sprung** 75' Elementare Schnelligkeit 20/8 Bauer-Zirkel 10/3 **Horizontalsprünge** 30' TakeOff-Serien 30/4 -- Einer TakeOff-Serien 40/2 -- Zweier TakeOff-Serien 50/2 -- Dreier **Fussprophylaxe** 10-15' ... **Nachmittags** Frauenfeld 15:00 **Kunstturnen** 180' Barrenturnen Bodenturnen Pferdsprung	30.03. **Aufwärmen** **Allgemeine Athletik** Medizinballwürfe 200 **Maximalkraft Arme** 5er Test! Bankdrücken Bankziehen Standreißen Schwungdrücken **Aufrollkraft** Tauklettern 25/4 -- Immer 5 Züge **...** 5x rauf und runter am Stück, je 4x	31.03. **Technik** Magglingen Einstich-Absprungsimulation Aufrichteübung 6/4 Bauchlandung 6/3 Salto am Stab 6/4 Starrstab 6/8 Gesamtablauf 10-12/12 Stabläufe 18/6 **Maximalkraft Beine** 60' Kniebeuge hinten 75/5 85/5 92/5+ Deadlift 110/5 120/5 127/5+ Umsetzen 60/5 70/5 75/5 Standreißen 45/5 50/ 52/5 **Horizontalsprünge** als Zwischenübung TakeOff-Serien ...Sehr locker	01.04. **Schnelligkeit** Laufkoordination Hürdensprint ...oder... Sprint ...oder... Zugwiderstandsläufe ...oder... Tempoläufe **Allgemeine Athletik** ...oder... **Turnen**	02.04.
03.04. **Aufwärmen** **Hürdensprint** **Oberkörperkraft** 45' -- Ausbelastung bis max. ! Bankdrücken 55/3 60/3 65/3+ Bankziehen 57/3 62/3 67/3+ Schwungdrücken 65/3 70/3 75/3+ ... Ausführung: Schnell, explosiv! **Aufrollkraft** 30' P:1' SP: 3' Hantelroller 8/3 ... ohne Knie, soweit möglich Scheibenwischer 8/3 Überzug-Situps 8/3 +10kg, schräge Ebene Zugbrücke 8/3 pro Bein (ohne Absetzen) **Zwischenübungen** Handstandvarianten, -hüpfe **Technikvorbereitung** 10' Stabhandling im Steh **Schulterprophylaxe** 10'	04.04. **Aufwärmen** **Technik** 60' Aufrollübung 6/3 Starrstab 6/4 Gesamtablauf 12/15 Stabläufe 18/6 **Maximalkraft Beine** 60' Kniebeuge hinten 85/3 92/3 100/3+ Deadlift 120/3 125/3 130/3+ Umsetzen 65/3 75/3 80/3+ Standreißen 47/3 52/3 57/3+ Zwischenübung Hürdensprünge 50/4 **Absprungübungen** 20' TakeOff-Serien 30/3 Einer re+li TakeOff-Serien 40/4 Zweier TakeOff-Serien 50/3 Dreier re+li **Fussprophylaxe** 10-15'	05.04. **Vormittags** Magglingen **Schnelligkeit** 90' Elementare Schnelligkeit 20/8 Bauer-Zirkel 10/3 Frequenzwechselläufe 40/3/2 Tempoläufe 80/3/2 **Fussprophylaxe** 10-15'	06.04. **Kunstturnen** 180' Barrenturnen 45' Bodenturnen 45' Pferdsprung 45' **Oberkörperkraft** 45' -- Ausbelastung bis max. ! Bankdrücken 55/3 60/3 65/3+ /5 Bankziehen 62/3 67/3 72/3+ /5 Schwungdrücken 65/3 70/3 75/3+ /5 Zwischenübung Liegestütz- und ... Handstandvarianten ... Ausführung: Schnell, explosiv! **Aufrollkraft** 60' P:1' SP: 3' Rollbrettzirkel 8/3 -- explosiv! ... Zwischenübung: Aufroller Reck Zugumstütz-Spezial 6/4 **Technikvorbereitung** Einstich-Absprungsimulation ... im Stehen, Gehen, KHL... **Schulterprophylaxe**	07.04. **Aufwärmen** **Technik** 60' Aufrollübung 6/3 Starrstab 6/4 Gesamtablauf 12/15 Stabläufe 18/6 **Maximalkraft Beine** 60' Kniebeuge hinten 85/3 92/3 100/3+ Deadlift 120/3 125/3 130/3+ Umsetzen 65/3 75/3 80/3+ Zwischenübung Hürdensprünge 50/4 **Absprungübungen** 20' TakeOff-Serien 30/3 Einer re+li TakeOff-Serien 40/4 Zweier TakeOff-Serien 50/3 Dreier re+li **Fussprophylaxe**	08.04. **Vormittags** 10:00 **Schnelligkeit** 90' Elementare Schnelligkeit 20/8 Bauer-Zirkel 14/3 Tempoläufe 120/3/2 **Fussprophylaxe** 10-15'	09.04. **Pause**
10.04. **Aufwärmen** 20' **Hürdensprint** 60' ... Nach eigenem Programm, evtl. eigene TE! **Oberkörperkraft** 45' -- Ausbelastung bis max. ! Bankdrücken 55/5 62/3 70/1+ Bankziehen 62/5 67/3 70/1+ Sitzdrücken 45/5 52/3 57/1+ ... Ausführung: Schnell, explosiv! Zwischenübung Handstand- und Liegestützvari **Aufrollkraftzirkel** 30' Hantelroller 8/3 ... ohne Knie, soweit möglich Wolkenschieber 8/3 Überzug-Situps 8/3 +10kg, schräge Ebene Zugbrücke 8/3 pro Bein Aufroller 8/3 -- dynamisch am Reck! Zug bis zur **Technikvorbereitung** 10' Stabhandling im Steh **Schulterprophylaxe** 10'	11.04. **Aufwärmen** **Technik** 60' Aufrollübung 6/3 Starrstab 6/4 Gesamtablauf 12/15 Stabläufe 18/6 **Fliegende Sprints** 20/3 -- Auf Zeit! **Maximalkraft Beine** 60' Kniebeuge hinten 82/5 95/3 102/1+ Deadlift 120/5 125/3 135/1+ Umsetzen 65/5 75/3 82/1+ Standreißen 45/5 52/3 57/1+ Zwischenübung Hopserlauf 30m **Absprungübungen** 20' TakeOff-Serien 30/3 Einer re+li TakeOff-Serien 40/4 Zweier Sprunglauf 30/3 4AS **Fussprophylaxe** 10-15'	12.04. **Oberkörperkraft** 45' -- Ausbelastung bis max. ! Bankdrücken 55/5 62/3 70/1+ Bankziehen 62/5 67/3 70/1+ Sitzdrücken 40/5 47/3 52/1+ ... Ausführung: Schnell, explosiv! Zwischenübung Handstand- und Liegestützvari **Kunstturnen** 180' Barrenturnen 45' Bodenturnen 45' Pferdsprung 45' **Schulterprophylaxe**	13.04. **Aufwärmen** **Technik** 60' Aufrollübung 6/3 Starrstab 6/4 Gesamtablauf 12/15 Stabläufe 18/6 **Maximalkraft Beine** 60' Kniebeuge hinten 82/5 97/3 105/1+ Deadlift 120/5 125/3 135/1+ Umsetzen 67/5 77/3 87/1+ Zwischenübung 45/5 52/3 60/1+ **Absprungübungen** 20' TakeOff-Serien 40/4 Zweier Sprunglauf-Sprint 20-20-20/3 Sprunglauf 30/3 4AS **Fussprophylaxe** 10-15'	14.04. **Aufwärmen** 30' **Stabizirkel** 30'/3 **Aufrollkraftzirkel** je 6/3 L > I Hantelroller Zugbrücke Aufroller Scheibenwischer **Physioprogramm** 20'	15.04. **Vormittags** **Aufwärmen** 20' **Rumpfkraft** 20' **Schnelligkeit** Laufkoordination 20/6 Fliegende Sprints 20/3 40/1 **Allgemeine Athletik** Kugelschocken 5-4-3/5 vw+rw Kugelstoss **Nachmittags** **Maximalkraft Beine** Umsetzen 62/5 72/5 80/8 Standreißen 47/5 52/5 57/5 Deadlift 110/5 120/5 130/5 Kniebeuge hinten 85/5 95/5 100/8 **Hürden-Beidbeinsprünge** 8/8	16.04. **Vormittags** **Aufwärmen** 20' **Schnelligkeit** Laufkoordination Hürdenkoordination Hürdensprint **Maximalkraft Arme** Bankdrücken Bankziehen Sitzdrücken **Aufrollkraftzirkel** je 6/3 Klimmzüge i.d. Stütz Scheibenwischer Aufroller Wolkenschieber **Nachmittags** **Regeneration** Massage

Funktionalität des Tools

- Das Tool ist nur ein Teil des ganzen Inventars an Planungs- und Arbeitsmitteln. Hinzu kommen u.a. die Videodokumentation, der Trainingsmittelverteilungsplan und das Gehirn des Trainers.
- Es ist kein Expertensystem sondern eine Krücke für das schnell überlastete Gehirn des Trainers!
- Der Kalender ist Ausgangspunkt der Planung.
- Alle erforderlichen, thematisch gegliederten Übungs- und Trainingsformen, Trainingsbausteine, Trainingseinheiten werden bereitgestellt und werden im Planungsprozess erweitert und gepflegt.
- Auf der Basis der Leistungsstruktur der Disziplin, eines Belastungsverteilungsplans, einer Mikrozyklus-Struktur und individueller leistungsdiagnostischer Erkenntnisse werden

Funktionalität des Tools

- Unkompliziertes Kombinieren von unterschiedlichen Trainingsinhalten in der erwünschten Aufeinanderfolge mit visueller Kontrolle (Farbkodierung der Trainingsinhalte)
- Übertragung von Trainingsbausteinen, Trainingseinheiten, Trainingswochen zwischen Athleten mit folgender individueller Anpassung ist möglich.
- Nur ein Dokument auf dem Computer beinhaltet alle Planungen vom Wettkampfplan bis hin zu den Abschnitts-, Wochen- und Tagesplänen.

Auswirkungen auf meine Arbeit

- Effektive Zeitnutzung bei der Trainingsplanerstellung
- Dokumentation individueller Trainingsstrategien
- Hohe Sicherheit, ein wirksames Trainingssystem immer wieder individuell verändert anzuwenden und weiterzuentwickeln
- Mein Gehirn wird entlastet!

Entwicklungsmöglichkeiten

- Vollständige Integration von Umfangs- und Intensitätssteuerungsprogrammen für Trainingsinhaltsbereiche (z.B. Maximalkraft)
- Export der Trainingsprogramme an die gängigen Kalenderprogramme
- Rücksendung tatsächlich realisierter Inhalte (bei Abweichungen) in das System
- Überarbeitung der Übungs- und Trainingsbausteinkataloge
- Integration der Videodatenbank
- Generierung einer „Notation“ für die Schreibweise von Trainingsplänen in der Leichtathletik