

Trainingsplanung (10 bis 11 Jahre) April - Mai 2021

Trainingsvorschläge für U12:

Die Intensität kann auch nach Gefühl angepasst werden.

Der Umfang kann auch eigenständig erhöht werden, so sollte der Puls aber nicht über 160 gehen.

Wichtig!!!: Achtet bei Läufen, Sprint ABC und vor allem bei den Sprints auf saubere Technik

Tag 1:

- 15 Minuten Einlaufen
- 10 Minuten Dehnen und Gymnastik
- Sprint ABC (Kniehebelauf, Anfersen, Ballenlauf, Prellhopper, usw.)
- Steigerungen: 3x 40m
- Bloxx oder andere niedrige Hindernisse (10x Holzstücke, Schuhe, usw.) Abstand ca. 6 Fuß
Mit leichtem Kniehebelauf (3 Kontakte pro Feld) durchlaufen
3x langsam, 3x mittelschnell und 3x schnell (Achtet das der Fuß immer von oben gesetzt wird, so dass keine Bremswirkung entsteht)
- Kurze Sprünge: 10 beidbeinige Ballensprünge mit 10m Wegtraben - 5 Wdh.
- Sprungläufe: 2x 2x 10er Sprunglauf (wenn Möglich auf weichem ebenen Untergrund und auf Weite)
- 10 Minuten Auslaufen und leichtes Ausdehnen

Tag 2:

- 15 Minuten einlaufen
- 10 Minuten Dehnen und Gymnastik
- Sprint ABC (Kniehebelauf, Anfersen, Ballenlauf, Prellhopper, usw. - mit 10m Wegtraben)
- 2 Markierungen Abstand 50m - 6 Runden: 50m (20% über 800m Tempo), 50m zurücktraben
(jede Woche kommen 2 Runden hinzu)
- 10 Minuten Auslaufen und leichtes Ausdehnen

Tag 3:

- ruhiger Dauerlauf (ca. 30 Minuten +)
- danach: etwa 5 leichte Steigerungen über 100m
- leichtes Ausdehnen danach Gymnastik und Stabi

Tag 4:

- 10 Minuten Einlaufen
- 10 Minuten Dehnen und Gymnastik
- Sprints aus Sprint ABC: aus Kniehebelauf (10m) in den Sprint (ca. 30m) je 3 Wiederholungen
(danach aus Anfersen, Ballenlauf in den Sprint)
- Hürden ABC, Hürdenballett, Hürdengehen, usw. (als Hürdenersatz können Kartons, Holzstäbe, usw. verwendet werden)
- Hürden oder Kartons im Abstand von 6m aufstellen:
Hürden mit hoher Schrittfrequenz (im 3er Rhythmus) durchlaufen (ca. 5 Durchläufe) - Anlauf ca. 6-8m
Den Abstand der Hürden 6,5m erhöhen und erneut 5x Durchlaufen
Den Abstand der Hürden 7m erhöhen und erneut 5x Durchlaufen
(Bitte danach den Abstand nicht mehr erhöhen, es geht hier nur um hohe Frequenz zwischen den Hürden)
(Achtet bei der Hürdenüberquerung dass das Schwungbein gerade über die Hürde geht und schnell auf den Boden gebracht wird. Auch muß das Nachziehbein schnell und Aktiv nach vorne gebracht werden)
(Auch kann die Hürdenhöhe unter der Wettkampfhöhe liegen)
- 10 Minuten Auslaufen und leichtes Ausdehnen

Tag 5:

- 10 Minuten Einlaufen
 - 10 Minuten Dehnen und Gymnastik
 - Sprint ABC (Kniehebelauf, Anfersen, Ballenlauf, Prellhopser, usw. - mit 10m Wegtraben)
 - 3x 30m Steigerungen
 - Bloxx oder andere niedrige Hindernisse (8x Holzstücke, Schuhe, usw.) Abstand ca. 6 Fuß
Mit leichtem Kniehebelauf (3 Kontakte pro Feld) durchlaufen
3x langsam, 3x mittelschnell und 3x schnell (Achtet das der Fuß immer von oben gesetzt wird, so dass keine Bremswirkung entsteht)
 - Sprints mit 90% Intensität (Übungen aus 3 Punktstart ausgeführt & auf saubere Sprinttechnik achten)
 - 5x10m (Gehpause zurück)
3 Minuten Pause
 - 3x30m (Gehpause zurück)
5 Minuten Pause
 - 5x10m (Gehpause zurück)
- Danach:
- 10 Minuten Auslaufen und leichtes Ausdehnen

Onlinetraining mit Bruno und Benedikt Ledwig:

Ab 10 Jahre (Wurftechnik, Spezifische und allgemeine Kraft, Hürdentechnik usw.)
Jeden Samstag ab 14,00Uhr - Zugangsdaten über Heinz Losert und Benedikt Ledwig

Onlinetraining mit Carolin Schröder (Niederstetten):

Bis 11 Jahre (Spielerische Kinderleichtathletik usw.)
Termine und Zugangsdaten erfolgen über Carolin Schröder oder Heinz Losert

Übungen für Zuhause (bei schlechtem Wetter):

- Stabiübungen und Gymnastik
- Ballensprünge und Wechselsprünge an der Treppe
- Liegestützen
- Seilspringen
- Hometrainer (wenn vorhanden)
- Hockstrecksprünge