

# Trainingsplanung (ab 16) April - Mai 2021

Trainingsvorschläge für allgemeines Training U18 & älter:

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, Prellhopser, usw.)
- Steigerungen: 3x 60m
- 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 - 10 Wdh.
- Sprungläufe: 2x 3x 15er 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
- Wer eine 3kg bzw. 4kg schwere Kugel oder Medizinball zu Hause hat, absolviert Kugelschocken  
10x Vorwärts & 10x Rückwärts mit Absprung nach oben
- Sprint ABC (Kniehebelauf, Anfersen, Ballenlauf, Prellhopser, usw. - mit 20m Wegtraben)
- 2 Markierungen Abstand 50m - 10 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. 60 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 (15m) in den Sprint (ca. 50m) 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 5m aufstellen:  
Hürden mit hoher Schrittfrequenz (im 3er Rhythmus) durchlaufen (ca. 5 Durchläufe) - Anlauf ca. 6-8m  
Den Abstand der Hürden 5,5m erhöhen und erneut 5x Durchlaufen  
Den Abstand der Hürden 6m 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:**

- 15 Minuten Einlaufen
- 10 Minuten Dehnen und Gymnastik
- Sprint ABC (Kniehebelauf, Anfersen, Ballenlauf, Prellhopser, usw. - mit 20m Wegtraben)
- 3x 60m Steigerungen
- 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)

Sprints mit 90% Intensität (Übungen aus 3 Punktstart ausgeführt & auf saubere Sprinttechnik achten)

### **Im April:**

- 3x30m (Gehpause zurück)  
3 Minuten Pause (die Pausen bitte einhalten)
- 3x80m (Gehpause zurück)  
7 Minuten Pause
- 3x30m (Gehpause zurück)

### **Ab Mai:**

- 5x20m (Gehpause zurück)  
3 Minuten Pause (die Pausen bitte einhalten)
- 4x50m (Gehpause zurück)  
7 Minuten Pause
- 5x20m (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 Kristin Albert:**

Ab 13 Jahre (Work Out, Stabi, Gymnastik, Beweglichkeit, usw.)

Dienstag: 18,30Uhr - 19,30Uhr

Donnerstag: 19,30Uhr - 20,30Uhr

Zugangsdaten erfolgen über Kristin Albert E-Mail: [albertkristin@web.de](mailto:albertkristin@web.de)

## **Übungen für Zuhause:**

- Stabiübungen und Gymnastik
- Ballensprünge und Wechselsprünge an der Treppe
- Liegestützen
- Medizinball: Schlagwürfe auf Boden (Wegen Medizinball mit H. Losert in Verbindung setzen) Ab U16
- Seilspringen
- Hometrainer (wenn vorhanden)
- Hockstrecksprünge