

Von der U18...



...über die U20...

...in die allgemeine Klasse



Etappen im langjährigen Trainingsprozess (Rahmentrainingsplan DLV)

Grundlagentraining (U14/U16)



Aufbautraining (U18/U20)



Anschlussstraining (U23)



Hochleistungstraining (AK)

Training wird mit zunehmendem Alter:

- Ernsthafter
- Gezielter
- Systematischer

ABER auch:

- Umfangreicher
- Intensiver
- Spezieller

**Anforderungen an die Trainer hinsichtlich
Planung und Auswertung steigen!**

- Wo soll es längerfristig hingehen?
- Was muss man dafür schon frühzeitig aufbauen?



Nichts vorwegnehmen oder überstürzen!

Vorzeitiger Einsatz spezieller Trainingsmittel bringt **kurzfristig eine Leistungsverbesserung**, gefährdet aber die **langfristigen Steigerungsmöglichkeiten!**

Breit angelegte sportmotorische Ausbildung = Fundament f. spätere Höchstleistungen

„Die grundsätzliche Zielstellung der leichtathletischen Ausbildung und damit der Rahmentrainingspläne ist nicht der Erfolg in einer bestimmten Altersklasse, z.B. in der U16-, U18- oder U20-Altersklasse, sondern die Entwicklung der individuellen Lebenshöchstleistung, die in der Regel im Erwachsenenalter zwischen 20 und 35 Jahren erreicht wird.“

(Rahmentrainingsplan DLV – Jugendleichtathletik)

Aufbautraining (U18 / U20)

1.Phase: U18

- Athleten mit Mehrzahl der leichtathletischen Techniken vertraut
- Koordinative + athletische Grundlage vorhanden
- Bei Defiziten (Quer- oder Späteinsteiger) → Aufgaben des Grundlagentrainings in geraffter + altersgemäßer Form noch vor dem Aufbautraining durchführen
- Ab U18: Spezialisierung auf Disziplingruppen
z.B. Sprint + Sprung, Sprint + Mehrkampf, Sprint + Hürden
- Verbesserung der Einstellung zum regelmäßigen + leistungsorientierten Training

Aufbautraining (U18 / U20)

2.Phase: U20

- Spezialisierung auf eine Disziplin oder geeignete Disziplinkopplung
- Systematische Steigerung des Umfangs im speziellen Training
- Steigerung der Belastungsintensität in allen Bereichen
- Weiterführung der technischen Entwicklung bei steigenden konditionellen Voraussetzungen → Orientierung zu effektiver Wettkampftechnik

Geschlechterunterschiede im Aufbautraining

Burschen



Verstärktes Muskelwachstum
durch Testosteron
→ Starker Anstieg der Kraft- und
Schnellkraftleistungen

Mädchen



Fett/Wassereinlagerungen im Bindegewebe
→ Zunahme des passiven Körpergewichts
→ nachteilig für Leistungen in Disziplinen,
die von gutem Kraft-Last-Verhältnis
abhängig sind (Sprung, Sprint, Lauf)
→ Viele hören in dieser Phase auf
→ Kompensation möglich durch richtig
dosiertes Kraft-, Stabilisations- und
moderates Ausdauertraining

Anschlussstraining (U23)

- Disziplinspezifisches Training
- Orientierung am internationalen Niveau (schon mehr am Niveau in der allgemeinen Klasse orientieren!)
→ Ziel: Ankommen in allgemeiner Klasse (auf int. Niveau?)
- Ende Aufbautraining/Beginn Anschlussstraining oft schwierige Phase für die Jugendlichen
→ Veränderungen: Wie geht es nach der Schule weiter? Ausbildung/Beruf? Änderung des Wohnsitzes? Bundesheer?
- Training muss eventuell öfter von den Athleten ohne Trainer durchgeführt werden (berufs- oder ortsbedingt)
- Überlegungen wie es mit sportlicher Laufbahn weitergeht + wie die sportlichen Perspektiven sind → wichtig für die Fortführung der Karriere auf Leistungsniveau ist, ob Athlet + Trainer noch Entwicklungspotenzial sehen

Hochleistungstraining (AK)

- Ausschöpfung des individuellen Leistungsniveaus
- Zielsetzung: Qualifikation + erfolgreiche Teilnahme an internationalen Großereignissen auf Europa- und Weltebene
- Aufwand für Training, Wettkämpfe + Trainingslager steigt nochmal (dadurch auch Einschnitte ins Privatleben) → sowohl für Athlet als auch für Trainer!
- Professionelle Ausübung des Sports mit (reduzierter) Ausbildung daneben → enormer zeitlicher Aufwand

Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

- Seit Oktober 2007 in meiner Trainingsgruppe (12 Jahre alt / 2. Jahr U14)
- U14: 3 TE/Woche → Wettkämpfe in vielen Disziplinen (im Winter Crossläufe/2 Hallen-Wettkämpfe, in Freiluftsaison sowohl U14 als auch U16 Wettkämpfe, Mehrkämpfe, aber auch 3x1000m Staffeln)
- U16: 4 TE/Woche (im 2.Jahr teilweise 5 TE/Woche) → Wettkämpfe: Crossläufe, Hallen-WK (im 2.Jahr ÖM U18 Halle), ÖM U16 (300m Hürden) + ÖM Mehrkampf U16

Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

Aufbautraining U18

- 5-6 TE/Woche
- Disziplinen: Sprint, Langhürden, Mehrkampf
- Zum 1.Mal Trainingspläne bekommen → zeitweise auch wieder nicht, weil er TAZ fast nie zurückgeschickt hat
- 1.Jahr U18: Für EYOF qualifiziert über 100m (11,06sec)
U18 WM Limit nicht geschafft (10,90sec)
- 2.Jahr U18: Kein Großereignis für U18 gewesen
100m, 200m, 400m, 400m Hürden
ÖM U18: 1. über 100m (10,76sec) aber auch über
400m Hürden (55,28sec)
Erstmals an ÖSTM teilgenommen (Halle + Freiluft)
2.Platz über 100m (10,97sec)

Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

Aufbautraining U20

- 6 TE/Woche
- Disziplinen: 60m, 100m, 200m
- Viel verletzt (Oberschenkelrückseite!)
- Nicht qualifiziert für internationale Großereignisse (U20 EM + U20 WM)
- Im 2. U20 Jahr fast nur 100m gelaufen, weil viele Trainingsausfälle durch Verletzungen (Krampf, Zerrung, Muskelfasereinriss)

Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

Anschlussstraining (U23)

- Im 1. Jahr U23 zum Bundesheer gekommen (Heeressport) → dadurch nach Grundausbildung Training als Profisportler möglich
- Trainingseinheiten weiter gesteigert (8-9TE/Woche) → zum ersten Mal auch 2x/Tag trainiert
- Hauptdisziplin: 100m (aber auch wieder 200m gelaufen)
- Hallensaison: Vom ÖLV für Hallen-EM nominiert (erstes Großereignis in allgemeiner Klasse) → Große Motivation (auch für weiteres Training)
- Verletzungsprobleme in Griff bekommen
- Großer Leistungssprung (von 10,72sec auf 10,56sec) → Limit für U23 EM früh gelaufen

- Vor allem im Kraftbereich gesteigert, weil mehr Krafteinheiten möglich waren durch Zeit fürs Training durch Bundesheer
- Nach 1 Jahr nicht weiterverlängert beim Bundesheer → ab Jänner 2016 12 Std./Woche zu arbeiten begonnen → trotzdem sehr gut trainiert, aber Regeneration war schlechter, weil er öfters nach dem Training arbeiten war
- Im 2.Jahr U23 zum ersten Mal für Freiluft-EM der allgemeinen Klasse qualifiziert → war „Motivationsziel“ für die Saison
- Ende Mai in St.Pölten 10,42sec gelaufen (nur 4/100 über Limit) → im letzten möglichen Quali-WK Limit für EM gelaufen (10,36sec)
- Im SAD-Bereich Länge der Laufstrecken gesteigert (bei 1 TE) → um in Zukunft auch die 200m Bestzeit deutlich zu steigern
- Ziel vor der Saison war auch öfter 200m zu laufen → durch Limitjagd dann kaum 200m gelaufen

- Zahl der TE: 6x/Woche → begonnen Trainingseinheiten zusammenzulegen – statt 2 TE/Tag nur 1 lange TE/Tag (z.B. Schnelligkeit + Kraft in einer langen Einheit trainiert) → dadurch längere Regenerationszeit bis zur nächsten Einheit
- Nach Saison 2016 wieder zum Bundesheer gekommen → Training + Regeneration wieder besser möglich
- 2017: Wieder bei Hallen-EM dabei, 2.Mal bei U23 EM dabei (100/200m)
- 100m Bestleistung nicht gesteigert (10,41sec), aber auf stabilem Niveau ohne großen Ausreißer gelaufen
- Viele Wettkämpfe gelaufen (25x 100m – dazu auch noch 200m + 4x100m) → Wettkampfbelastungen muskulär gut verkraftet
- 200m Bestleistung am Ende der Saison deutlich gesteigert (20,94sec) → die vermehrten Läufe der vergangenen 2 Saisonen haben begonnen zu wirken → EM Limit für Berlin nicht weit weg (20,90) → große Motivation mitgenommen für nächste Saison

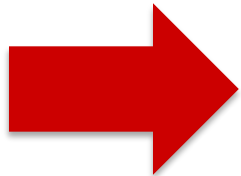
Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

Hochleistungstraining (AK)

- 2018: 1.Saison allgemeine Klasse
- Guter Einstieg in Freiluftsaison → Ende Mai Limit über 200m gelaufen (20,84sec), Anfang Juni Limit über 100m (10,35sec)
- Erstmals Aufbau hin zum Großereignis möglich → hat von Form gepasst, aber bei EM Leistung nicht ganz abrufen können

Ziel für die nächsten Jahre:

Qualifikation für int. Großereignisse → mehr größere int. Meetings als Vorbereitung darauf, um bei Großereignis Leistung noch besser abrufen zu können!



Trainings- und Wettkampfplanung

Ausgangspunkt = Analyse des IST-Zustandes (+ bisherige Entwicklung)
→ Ziele + Wege für nächste Saison festlegen

Wettkampf-Gesamtziel (z.B. Limit für Großereignis/Bestleistung/Rekord)



Trainingsziele (Trainingsteilziele)



Trainingsmittelzuweisung (Inhalte, Übungen, Methoden, um Trainingsteilziele zu erreichen)



Konkrete Trainingsplanung (Jahresplan, Perioden, Mehrwochenplan, Wochenplan)

Trainings- und Wettkampfplanung

Periodisierung = Unterteilung des Jahres in bestimmte Abschnitte zum Zweck einer langfristigen Leistungsentwicklung

→ Ziel: Formentwicklung zu einem bestimmten Termin hin

- Periodisierung orientiert sich am Wettkampfkalender (Einfach- oder Doppelperiodisierung)
- Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode
- Belastung wird differenziert in Umfang + Intensität → Trainingsumfang, -intensität und -spezifität werden im Trainingsjahr systematisch variiert
- Ausgeprägte Periodisierung mit deutlicher Differenzierung von Belastungsumfang und -intensität im Jahresverlauf ist für den Leistungsbereich im Erwachsenenalter gedacht

Trainings- und Wettkampfplanung

Im Grundlagentraining (U16) spielt Periodisierung noch kaum eine Rolle
→ Unterteilung des Jahres durch Schulferien (familiäre Aktivitäten – dadurch meistens nicht so regelmäßiges Training wie während der Schulzeit)

Beginn Aufbautraining (U18): Ganzjährigkeit der sportlichen Leistungsfähigkeit soll angestrebt werden → Beginn der Periodisierung des Trainings

- Umfang und Intensität fallen nur geringfügig auseinander (zuerst Umfang steigern, dann Intensität) → meistens Einfachperiodisierung mit einigen Hallen-Wettkämpfen

Trainings- und Wettkampfplanung

Ab 2.Phase des Aufbautrainings (U20) → ausgeprägtere Periodisierung sinnvoll (meistens Doppelperiodisierung)

- Trainingsschwerpunkte liegen in Vorbereitungsphase
- Trainingsmittel und –belastungen so einsetzen, dass es noch einen Spielraum zum Erwachsenenbereich gibt
- Überlegung, ab wann es Sinn macht innerhalb eines Mesozyklus (= Abschnitt von mehreren Trainingswochen) Belastungs- und Entlastungswochen einzuplanen (z.B. 2:1 / 3:1) → wenn Anzahl der TE pro Woche noch nicht so hoch oder unregelmäßig ist, macht es meistens keinen Sinn!

Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

Aufbautraining: U18

- Grobe Periodisierung → Vorbereitungs- und Wettkampfperiode unterteilt
→ um besseren Überblick zu haben für Trainingsplanung (wieviele Wochen bis zu den Wettkämpfen) – aber nicht alle Inhalte genau durchgeplant

Aufbautraining: U20

- Genauere Periodisierung (v.a. für Laufintensitäten und Krafttraining)
- Belastungs- und Entlastungswochen eingeplant (meistens 2:1)
→ 6 TE in Belastungswochen – 4 TE in Entlastungswochen

Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

ULC Mödling - WS 2012/2013																					
Trainingswoche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kalenderwoche	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8
Daten der SO	07.10.12	14.10.12	21.10.12	28.10.12	04.11.12	11.11.12	18.11.12	25.11.12	02.12.12	09.12.12	16.12.12	23.12.12	30.12.12	06.01.13	13.01.13	20.01.13	27.01.13	03.02.13	10.02.13	17.02.13	24.02.13
Block	Block 1							Block 2						Block 3							
Schwerpunkt	Grundlagen-Ausdauer + Kraft-Niveau							SAD-Fähigkeiten + Technik						Ausprägung der Schnelligkeit							
Intensität																					
Mikrozyklus	B	B	B	E	B	B	E	B	B	E	B	B	E	B	B	E	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB
WK/TL/TEST											TL	TL						V.Ind./Gugl	ASVÖ	ÖM U18/20	ÖSTM
AD																					
Einheiten																					
Kraft	KAD	KAD	KAD	KAD	KAD	KAD	KAD	Hyperphie	Hyperphie	Hyperphie	Hyperphie	Hyperphie	Hyperphie	Max. Kraft	Max. Kraft	Max. Kraft	Max. Kraft	Schnellkraft	Schnellkraft	Schnellkraft	Schnellkraft
Einheiten																					
SAD	nI (70-72%)	nI (72-74%)	nI (72-74%)	nI (74-76%)	nI (74-76%)	nI (76-78%)	nI (78-79%)	nI/I3 (78-79%/80%)	I3 (80/82%)	I3 (83-84%)	I3 (85/86-87%)	I3/I2 (86%/90%)	I3 (88%)	I2 (90%)	I2	I2	I2	I2	I2	I2	I2

Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

- IST-Analyse + Festlegung von Zielen zu Beginn hauptsächlich von mir
- Ab 2.Jahr U18 + U20: Markus mehr eingebunden → Gespräch vor der neuen Saison über vorige Saison, Ziele für neue Saison, wieviele TE möglich...
- Ab Saison 2014/2015 (Markus U23): Zieleverträge von Athleten ausfüllen lassen → anhand des Zielevertrages Gespräche mit Athleten über Ziele → „Vertrag“ wird nach dem Gespräch von Athlet + mir unterschrieben
- Trainingsziele (sowie Mittel + Methoden dafür) – zuerst eher von mir → meistens ab Altersklasse U20 auch Vorschläge/Ideen von Athleten einbauen (wenn sie zum Gesamtrainingskonzept passen)
- Wettkampfplanung → wird von mir gemacht, aber auch mit Athleten abgesprochen (für ältere Athleten auch WK im Ausland dabei!)

Trainingsplan

Name: Markus

MAZ:	WS11/12	Block:	1	TW:	4	KW:	43	Datum:	24.-30.10.2011			
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag	
Stabhoch-Tec/Turnen/Kräftigung 18:00 Südstadt mit Christian Ramler		Schnelligkeit + KOOs + Athletik 18:00 Südstadt Element. Schnelligkeit m. Hütchen Schnelligkeit submaximal 2x: • Tapping vor/rück über Linie (6'') • 60m (Frequenz/SL) - 85% Pause: 5' 3x: • Skipping (6'') • 60m (Frequenz/SL/normal) - 85% Pause: 5' 3x: • Frequenz über 15 Hütchen (5F.) • 40m HS - 85% Pause: 4' 5x60m KOO m. Hütchen Athletik: Bauch-Hintern		Kraft ?18:00 Südstadt? Kraft-Aufwärmprogramm: 10x30'' Hüpfen + 10x30'' Übungen Kraft-Ausdauer • TKB frei: 4x20Wh (15kg) • EB-KB frei: 3x20 Wh (20kg) • Waden: 3x20 Wh (27,5kg) • Ausfallschritte: 4x20 Wh (20kg) • Beckenlift: 3x20 Wh OK-Zirkel: 3DG, je 20 Wh • Latissimus (40kg) • Nackendrücken sitz. Kh (5kg) • Butterfly rev. (22,55kg) Utilisation: 4x80m KOO		Allg. Sprünge + SAD 18:00 Südstadt 15' einlaufen Allg. Sprünge: Je 15 Sprünge 3DG - nach jedem DG: 3x60m KOO • Counter-Move • Tscherbakis • Squat-Jump • T-Sprünge SAD nI (70-72%) 2x8x100m, P2', SP5' Soll-Zeit: 14,6-15,00 ev. Athletik		AD + Athletik selbständig 40' Dauerlauf Athletik 3DG: je 1x - Bauch, Rücken, Hintern Jede Übung: 3x30''		Hürden-Tec + AD 10:00 Südstadt Hürden-KOO Hürden-Tec (5 Hürden, 91cm) • je 2x5 Hü Nz-, S-Bein+Mitte (li+re) • 4x5 Hürden Mitte 3er Rhythmus AD: Minutenläufe 1-2-3-4-3-2-1 (Tempo: ~250m/min) Pause: halbe Belastung		RUHE
		Element. Schnelligkeit m. Hütchen Schnelligkeit submaximal 2x: • Tapping vor/rück über Linie (6'') • 60m (Frequenz/SL) - 85% Pause: 5' 3x: • Skipping (6'') • 60m (Frequenz/SL/normal) - 85% Pause: 5' 3x: • Frequenz über 15 Hütchen (5F.) • 40m HS - 85% Pause: 4' 5x60m KOO m. Hütchen Athletik: Bauch-Hintern		Kraft-Aufwärmprogramm: 10x30'' Hüpfen + 10x30'' Übungen Kraft-Ausdauer • TKB frei: 4x20Wh (15kg) • EB-KB frei: 3x20 Wh (20kg) • Waden: 3x20 Wh (27,5kg) • Ausfallschritte: 4x20 Wh (20kg) • Beckenlift: 3x20 Wh OK-Zirkel: 3DG, je 20 Wh • Latissimus (40kg) • Nackendrücken sitz. Kh (5kg) • Butterfly rev. (22,55kg) Utilisation: 4x80m KOO		40' Dauerlauf Athletik 3DG: je 1x - Bauch, Rücken, Hintern Jede Übung: 3x30''						

Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

Markus FUCHS - WS 2017/2018																								
Trainingswoche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	24	25	
Kalenderwoche	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Daten der SO	01.10.17	08.10.17	15.10.17	22.10.17	29.10.17	05.11.17	12.11.17	19.11.17	26.11.17	03.12.17	10.12.17	17.12.17	24.12.17	31.12.17	07.01.18	14.01.18	21.01.18	28.01.18	04.02.18	11.02.18	18.02.18	25.02.18	04.03.18	
Block	Auftakt	Block 1							Block 2						Block 3									
Schwerpunkt	Gewöhnung	Grundlagen-Ausdauer + Kraft-Niveau							SAD-Fähigkeiten + Technik						Ausprägung der Schnelligkeit (in Wettkämpfen)									
SAD kurz (Intensität)	nl	nl	nl	nl	nl	nl	nl	nl	I3	I3	I3	I3	I3	I3/I2	I2	I2	I2	I2	I2	I1	I1	I1	I1	I1
Prozent	70%	72%	74%	75%	76%	78%	79%	79-80%	82%	83%	84%	85-86%	87-88%	88-90%	90%	92%	92%	94%	94%	95%+	95%+	95%+	95%+	
SAD lang (Intensität)		nl	nl	nl	nl	nl	nl	nl	I3	I3	I3	I3	I3	I3	I2	I2	I2	I2	I2	I1				
Prozent		72%	72%	73%	75%	77%	78%	79%	80%	82%	84%	86%	87%	88%	90%	91%	92%	93%	94%	95%+				
Mikrozyklus		B	B	E	B	B	B	E	B	B	E	B	B	E	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB	WKB	
TL/TEST					TL Mauritius						TL Teneriffa													
					2.-19.11.2017						9.-20.12.2017													
VB-WK															NOM Halle 13.1.	ERIMA Meet. 20.1.	Indoor T&F 27.1.	Int. Meeting 3./4.2.	Gugl Indoor 10.2.					
																			ASVO Gala 11.2.?					
Haupt-WK																						17./18.2.	1.-4.3.	
																						ÖSTM	Hallen WM	
Limitschluss																								
Kraft		HYPERTROPHIE	HYPERTROPHIE	HYPERTROPHIE	HYPERTROPHIE	HYPERTROPHIE	HYPERTROPHIE	HYPERTROPHIE	MAXIMALKRAFT	MAXIMALKRAFT	MAXIMALKRAFT	MAX.KRAFT / PYRAMIDEN	MAX.KRAFT / PYRAMIDEN	MAX.KRAFT / PYRAMIDEN	EXPL.KRAFT / SCHNELLKRAFT	EXPL.KRAFT / SCHNELLKRAFT	EXPL.KRAFT / SCHNELLKRAFT	EXPL.KRAFT / SCHNELLKRAFT	SCHNELLKRAFT	SCHNELLKRAFT	SCHNELLKRAFT	SCHNELLKRAFT	SCHNELLKRAFT	SCHNELLKRAFT

Trainingsplan

Name: Markus

MAZ:	WS 17/18	Block:	2	TW:	10	KW:	48	Datum:	27.11.-3.12.2017				
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Schnelligkeit + Kraft 10:30 Südstadt 1-2-3-2-1 einlaufen (Halle) Easy Warm-Up / Element. SK (10-12F.) 2x60m Steigerer (1x m. Spikes) Schnelligkeit • 3x: 30m flieg. (30m Anlauf) Normal/Frequ./SL Soll-Bereich: 3,10" (92%) • 4x: Teilkörperbeschl. + 30m Ablauf • 3x: 30m Schrittentwicklung Kraft-Aufwärmen (12x30") Becken kippen: 1DG 4F+RL: 5x bb+10x eb Maximalkraft Beine: Aufw.: TKB Wand: 2x6 Wh 4x: • TKB frei: 6 Wh (100kg) • Beinpresse bb: 8 Wh (200kg) 3x: • Aufsteiger: je 6 Wh li+re (65kg) • Beinpresse eb: 6 Wh (90kg) 3x: • Einbein-KB tief: 6 Wh (50kg) • Busemann Skateboard: 8 Wh • Schleuderbein-UE: 6 Wh (50kg) • Waden eb + Treppe: 3x10 Wh (90kg) • N.Hamstr. (Zugt. erhöht): 3x8 Wh (18kg) Utilisation: Fahrradergo 5x40" schneller		OK-Zirkel + Athletik + Allg. Sprünge 8:15 Südstadt OK-Zirkel: 3DG: 8 Wh / P40", SP5' • Bankdrücken (60kg) • Latissimus (60kg) • Seitheben vorgeb. (16kg) • BD schräg Kh (17,5kg) • Bankziehen (60kg) • Seitheben (8kg) • Nackendrüsen sitz. (22,5kg) • Butterfly rev. (77kg) Athletik je 3' Bauch-Rücken-Hintern 8 Hallenlängen einl. (4.+8.Länge schneller) Stations Warm-Up Laufschiule (kurz) Allg. Sprünge + KOOs 3 DG: je 150 Sprünge + 2x60m KOO • 4x10 Fußgelenksprünge • Alina 1 Sprünge: 2x10 Wh • Einbein-Sprünge: je 2x10 Wh li+re • Li-li-re-re: 2x10 Wh • 3x10 Sprungschritte 14:30 Massage?		Ausdauer + Kraft 16:00 Südstadt - Beinn Kraft Ausdauer (Minutenläufe) 10' einlaufen 6x1' schneller, dazw. 1' locker 4' auslaufen Aufwärmen: Medizinball/Rumpf (100 Wh) Becken kippen: 2DG 4F+RL: 5x bb+10x eb Maximalkraft/Pyramiden Beine: Aufw.: EB-KB tief Hocker: 6 Wh li+re TKB Wand: 6 Wh • //KB Mp: 3x6 Wh (115kg) • HKB frei: 8-6-6-4 Wh (145/2x150/155kg) • Einbein-KB tief: 3x6 Wh (50kg) • Aufsteiger: 3x16 Wh li/re (60kg) • Kreuzheben eb: 3x8 Wh (50kg) • Glut. Mp.: 3x8 Wh (35kg) • Hüftbeuger Lauf (frei): 2x8 Wh (23kg) • Rückenstrecker eb: 3x10 Wh (8kg) • Umsetzen: 8-6-6-4 Wh (60/2x65/70kg) Utilisation: • Laufschiule: 10x20m		Beschleunigung + SAD 10:00 Dusika (selbständig beginnen) 1-2-1-2-1-2-1 einlaufen Hilton Head Warm-Up Laufschiule 2x60m Steigerer (1x m. Spikes) Beschleunigung • Abläufe: 3x40m bergauf (120m-80m) 3x40m bergab (150m-110m) SAD (I3 83%) 2x: 100m-120m-150m-150m, P3'/4'/5' SP8' Soll-Zeiten: 100m: 11,8" 120m: 14,3" 150m: 18,1" Auslaufen / Dehnen!!! Wechseldusche		Kraft + Allg. Sprünge 10:00 Südstadt Kraft-Aufwärmen (Programm Markus?) Becken kippen: 1DG 4F+RL: 5x bb+10x eb Maximalkraft/Pyramiden Beine: Aufw.: TKB Wand: 2x6 Wh • TKB frei: 8-6-6-4 Wh (95/2x100/105kg) • HKB frei: 4x6 Wh (150kg) • Lungen: 3x6 Wh (70kg) • Aufsteiger (21.): 3x12 Wh li/re (55kg) • Kreuzheben: 3x8 Wh (90kg) • Good Mornings: 3x8 Wh (60kg) • Beckenlift eb eng: 3x10 Wh • Wippe eb Wand: 3x10 Wh Allg. Sprünge • Fußgelenksprünge: 4x10 Wh • Alina 1 Sprünge: 3x10 Wh • Alina 2 Sprünge: je 2x10 Wh • Alina 2 Sprünge (Bein festh.): je 2x10 Wh • Sprungschritte: 4x10 Wh		Beschleunigung + SAD lang 10:00 Südstadt od. selbständig Dusika? 1-2-3-2-1 einlaufen (18"-20" auf 100m!) Easy Warm-Up Laufschiule 2x60m Steigerer (1x m. Spikes) Schnelligkeit • ZW-Läufe: 20m-30m-40m-30m-20m SAD lang (I3 82%) 2x4x200m, P4'-5', SP10' Soll-Zeit 200m: 24,9" Auslaufen / Dehnen!!! Wechseldusche!!! Nachmittag/Abend (selbständig!!!) Beweglichkeit • Mobilisieren / Blackroll • Mind. 30' Dehnen!!!			
Schnelligkeit + Kraft 1-2-3-2-1 einlaufen (Halle) Easy Warm-Up / Element. SK (10-12F.) 2x60m Steigerer (1x m. Spikes) Schnelligkeit • 3x: 30m flieg. (30m Anlauf) Normal/Frequ./SL Soll-Bereich: 3,10" (92%) • 4x: Teilkörperbeschl. + 30m Ablauf • 3x: 30m Schrittentwicklung Kraft-Aufwärmen (12x30") Becken kippen: 1DG 4F+RL: 5x bb+10x eb Maximalkraft Beine: Aufw.: TKB Wand: 2x6 Wh 4x: • TKB frei: 6 Wh (100kg) • Beinpresse bb: 8 Wh (200kg) 3x: • Aufsteiger: je 6 Wh li+re (65kg) • Beinpresse eb: 6 Wh (90kg) 3x: • Einbein-KB tief: 6 Wh (50kg) • Busemann Skateboard: 8 Wh • Schleuderbein-UE: 6 Wh (50kg) • Waden eb + Treppe: 3x10 Wh (90kg) • N.Hamstr. (Zugt. erhöht): 3x8 Wh (18kg) Utilisation: Fahrradergo 5x40" schneller		OK-Zirkel + Athletik + Allg. Sprünge 8:15 Südstadt OK-Zirkel: 3DG: 8 Wh / P40", SP5' • Bankdrücken (60kg) • Latissimus (60kg) • Seitheben vorgeb. (16kg) • BD schräg Kh (17,5kg) • Bankziehen (60kg) • Seitheben (7kg) • Nackendrüsen sitz. (25kg MP) • Butterfly rev. (77kg) Athletik je 3' Bauch-Rücken-Hintern 8 Hallenlängen einl. (4.+8.Länge schneller) Stations Warm-Up Laufschiule (kurz) Allg. Sprünge + KOOs 3 DG: je 150 Sprünge + 2x60m KOO • 4x10 Fußgelenksprünge • Alina 1 Sprünge: 2x10 Wh • Einbein-Sprünge: je 2x10 Wh li+re • Li-li-re-re: 2x10 Wh • 3x10 Sprungschritte Massage		Ausdauer + Kraft 16:00 Südstadt - Beinn Kraft Ausdauer (Minutenläufe) 10' einlaufen 6x1' schneller, dazw. 1' locker 4' auslaufen Aufwärmen: Medizinball/Rumpf (100 Wh) Becken kippen: 2DG 4F+RL: 5x bb+10x eb Maximalkraft/Pyramiden Beine: Aufw.: EB-KB tief Hocker: 6 Wh li+re TKB Wand: 6 Wh • //KB Mp: 3x6 Wh (1x115/2x117,5kg) • HKB frei: 8-6-6-4 Wh (145/2x150/155kg) • Einbein-KB tief: 3x6 Wh (50kg) • Aufsteiger: 3x16 Wh li/re (60kg) • Kreuzheben eb: 3x8 Wh (50kg) • Glut. Mp.: 3x8 Wh (35kg) • Hüftbeuger Lauf (frei): 2x8 Wh (23kg) • Rückenstrecker eb: 3x10 Wh (8kg) • Umsetzen: 8-6-6-4 Wh (60/2x65/70kg) Utilisation: • Laufschiule: 10x20m		Beschleunigung + SAD 10:00 Dusika (selbständig beginnen) 1-2-1-2-1-2-1 einlaufen Hilton Head Warm-Up Laufschiule 2x60m Steigerer (1x m. Spikes) Beschleunigung • Abläufe: 3x40m bergauf (120m-80m) 3x40m bergab (150m-110m) SAD (I3 83%) 2x: 100m-120m-150m-150m, P3'/4'/5' SP8' Soll-Zeiten: 100m: 11,8" 120m: 14,3" 150m: 18,1" IST-Zeiten 1.Serie: 11,8 / 14,7 / 18,2 / 18,2 2.Serie: 11,6 / 14,4 / 17,4 / 17,7 Auslaufen / Dehnen!!! Wechseldusche		Kraft + Allg. Sprünge 10:00 Südstadt Kraft-Aufwärmen (Programm Markus?) Becken kippen: 1DG 4F+RL: 5x bb+10x eb Maximalkraft/Pyramiden Beine: Aufw.: TKB Wand: 2x6 Wh • TKB frei: 8-6-6-4 Wh (95/100/105/110kg) • HKB frei: 4x6 Wh (150kg) • Lungen: 3x6 Wh (70kg) • Aufsteiger: 3x12 Wh li/re (65kg) • Kreuzheben: 3x8 Wh (90kg) • Good Mornings: 3x8 Wh (60kg) • Beckenlift eb eng: 3x10 Wh • Wippe eb Wand: 3x10 Wh Allg. Sprünge • Fußgelenksprünge: 4x10 Wh • Alina 1 Sprünge: 3x10 Wh • Alina 2 Sprünge: je 2x10 Wh • Alina 2 Sprünge (Bein festh.): je 2x10 Wh • Sprungschritte: 4x10 Wh		Beschleunigung + SAD lang 10:00 Südstadt od. selbständig Dusika? 1-2-3-2-1 einlaufen (18"-20" auf 100m!) Easy Warm-Up Laufschiule 2x60m Steigerer (1x m. Spikes) Schnelligkeit • ZW-Läufe: 20m-30m-40m-30m-20m SAD lang (I3 82%) 2x4x200m, P4'-5', SP10' Soll-Zeit 200m: 24,9" IST-Zeiten 1.Serie: 25,1 / 25,3 / 24,9 / 24,7 2.Serie: 24,7 / 25,3 / 24,9 / aufgehört Auslaufen / Dehnen!!! Wechseldusche!!!			

RUHE

Trainingsplan

Name: Markus

MAZ:	WS 17/18	Block:	3	TW:	19	KW:	5	Datum:	29.1.-4.2.2018	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag				
<p>Beschleunigung + Kraft 10:30 Südstadt (selbständig anfangen)</p> <p>6 Hallenl. einl. (3.+6.Länge) Easy Warm-Up (verk.) / Element. SK 2x60m Steigerer (1x m. Spikes)</p> <p>Beschleunigung • Abläufe (3-Punkt-Start) 3x20m • Starts 1x20m / 2x30m / 2x40m / 1x60m</p> <p>Kraft-Aufwärmen (8x30")</p> <p>Explosivkraft/Schnellkraft Beine: Aufw.: TKB Wand: 2x6 Wh • HKB frei expl. + 4 Aufspr.: 3x4 Wh (130/140/150kg) • Beinpresse eb expl.: 3x3 Wh (100kg) • Aufsteiger: je 3x4 li+re + 8 Wechselspr. (75kg) • Umsetzen: 2-1-1-1 Wh (80-85-90...) • Hüftbeuger Start: 3x4 Wh (50kg) • HKB gespr. stato.dyn.: 3x4 Wh (45/50kg) • Vertikalsprünge: 2x4 Wh (55kg)</p> <p>Oberkörper: • Bankdrücken expl.: 3x5 Wh (55kg) • Laufbewegung Arme: 3x10 Wh (vo/hi)</p> <p>Utilisation: • 10 Box-Jumps / 10 Reaktivsprünge</p>	<p>Beschleunigung + SAD 15:00 Dusika</p> <p>3 Runden einl. (locker/schnell/locker) Wettkampf Aufwärmen (verkürzt) Laufschule 2x60m Steigerer (1x m. Spikes)</p> <p>Beschleunigung • Abläufe: 3x20m (2x 3-Punkt-Start) (bergab)</p> <p>SAD (I1/I2 94-95%) 150m-120m-100m, P12'/12', SP15' 80m-60m-60m, P8'/6' Soll-Zeiten: 150m: 15,8"-16,0" 120m: 12,5"-12,7" 100m: 10,3"-10,4" 80m: 8,4"-8,5" 60m: 6,4"-6,5"</p> <p>Auslaufen / Dehnen</p>	<p>Kraft 16:00 Südstadt</p> <p>Kraft-Aufwärmen (Programm Markus) Becken kippen: 1 DG 4F+RL bb+eb</p> <p>Maximalkraft/Pyramiden Beine: Aufw.: TKB Wand: 2x6 Wh • HKB frei expl. + 4 Aufspr.: 3x4 Wh (130/140/150kg) • HKB Mp expl.: 2x4 Wh (160kg) • //KB Mp konz.: 2x3 Wh + 3 Abspr. (110kg) • Beinpresse bb expl.: 3x3 Wh (245kg) • Hüftbeuger Lauf (frei): 2x6 Wh (23kg) • Umsetzen: 3x3 Wh (75kg) • HKB gespr. stato.dyn.: 2x4 Wh (45kg) • Vertikalsprünge: 2x4 Wh (55kg)</p> <p>Oberkörper: • Nackendrücken sitz. expl.: 3x3 Wh (30kg) • Rudem expl.: 3x5 Wh (?kg) • Laufbewegung Arme: 3x10 Wh (vo/hi)</p> <p>Utilisation: • Div. Aufsprünge</p>	RUHE	<p>Aktivieren für Wettkampf 14:00 Südstadt</p> <p>Kraft-Aufw. (Medizinball/Rumpf)</p> <p>Explosivkraft/Schnellkraft Beine: • HKB frei expl. + 4 Aufspr.: 3x4 Wh (130/140/145kg) • Aufsteiger: 3x6 li/re + 6 Wechselspr. (70kg) • HKB gespr. stato.dyn.: 2x3 Wh (45kg) • Vertikalsprünge: 2x3 Wh (55kg)</p> <p>3 Durchgänge: • Wippe: je 3 Wh rhythm. • Laufbew. Arme: 10 Wh vorne/hinten • 20m Frequenz • Hürden-Sprünge: je 3 Wh + wegsprinten</p>	<p>WK: Int. WLW Hallenmeeting Wien-Dusika</p> <p>60m VL (12:30)</p> <p>60m A-EL (14:00)</p>	RUHE				
<p>Beschleunigung + Kraft</p> <p>6 Hallenl. einl. (3.+6.Länge) Easy Warm-Up (verk.) / Element. SK 2x60m Steigerer (1x m. Spikes)</p> <p>Beschleunigung • Abläufe (3-Punkt-Start) 3x20m • Starts 1x20m / 2x30m / 2x40m / 1x60m</p> <p>Kraft-Aufwärmen (8x30")</p> <p>Explosivkraft/Schnellkraft Beine: Aufw.: TKB Wand: 2x6 Wh • HKB frei expl. + 4 Aufspr.: 3x4 Wh (130/140/150kg) • Beinpresse eb expl.: 3x3 Wh (100kg) • Aufsteiger: je 3x4 li+re + 8 Wechselspr. (75kg) • Umsetzen: 2-1-1-1 Wh (80-85-90-92,5-95*) • Hüftbeuger Start: 3x4 Wh (50kg) • HKB gespr. stato.dyn.: 3x4 Wh (45/2x50kg) • Vertikalsprünge: 2x4 Wh (55kg)</p> <p>Oberkörper: • Bankdrücken expl.: 3x5 Wh (55kg) • Laufbewegung Arme: 3x10 Wh (vo/hi)</p> <p>*nicht geschafft</p> <p>Utilisation: • 10 Box-Jumps / 10 Reaktivsprünge</p>	<p>Beschleunigung + SAD Dusika-Stadion</p> <p>3 Runden einl. (locker/schnell/locker) Wettkampf Aufwärmen (verkürzt) Laufschule 2x60m Steigerer (1x m. Spikes)</p> <p>Beschleunigung • Abläufe: 3x20m (2x 3-Punkt-Start) (bergab)</p> <p>SAD (I1/I2 94-95%) 150m-120m-100m, P12'/12', SP15' 80m-60m-60m, P8'/6' Soll-Zeiten: 150m: 15,8"-16,0" 120m: 12,5"-12,7" 100m: 10,3"-10,4" 80m: 8,4"-8,5" 60m: 6,4"-6,5"</p> <p>IST-Zeiten ???</p> <p>Auslaufen / Dehnen</p>	<p>Kraft</p> <p>Kraft-Aufwärmen (Programm Markus) Becken kippen: 1 DG 4F+RL bb+eb</p> <p>Maximalkraft/Pyramiden Beine: Aufw.: TKB Wand: 2x6 Wh • HKB frei expl. + 4 Aufspr.: 3x4 Wh (130/140/150kg) • HKB Mp expl.: 2x4 Wh (160kg) • //KB Mp konz.: 2x3 Wh + 3 Abspr. (110kg) • Beinpresse bb expl.: 3x3 Wh (250kg) • Hüftbeuger Lauf (frei): 2x6 Wh (27kg) • Umsetzen: 3x3 Wh (75kg) • HKB gespr. stato.dyn.: 2x4 Wh (45kg) • Vertikalsprünge: 2x4 Wh (55kg)</p> <p>Oberkörper: • Nackendrücken sitz. expl.: 3x3 Wh (30kg) • Rudem expl.: 3x5 Wh (40kg) • Laufbewegung Arme: 3x10 Wh (vo/hi)</p> <p>Utilisation: • Div. Aufsprünge</p>		<p>Aktivieren für Wettkampf</p> <p>Kraft-Aufw. (Medizinball/Rumpf)</p> <p>Explosivkraft/Schnellkraft Beine: • HKB frei expl. + 4 Aufspr.: 3x4 Wh (130/140/145kg) • Aufsteiger: 3x6 li/re + 6 Wechselspr. (70kg) • HKB gespr. stato.dyn.: 2x3 Wh (45kg) • Vertikalsprünge: 2x3 Wh (55kg)</p> <p>3 Durchgänge: • Wippe: je 3 Wh rhythm. • Laufbew. Arme: 10 Wh vorne/hinten • 20m Frequenz • Hürden-Sprünge: je 3 Wh + wegsprinten</p>	<p>WK: Int. WLW Hallenmeeting Wien-Dusika</p> <p>60m VL: 6,76sec</p> <p>60m A-EL: 6,74sec (1.)</p>					

RUHE

RUHE

Trainingsplanung: Krafttraining

Kraftübungen und speziell Gewichthebetechniken sollen schon im Schüleralter erlernt werden (= bestes Lernalter) → zur optimalen Vorbereitung von späterem intensivem + spezifischem Krafttraining
→ mit Gymnastikstab, Besenstiel, leichter Hantelstange

Allg. Krafttraining im Schüleralter (auch als Zirkel- oder Stationstraining)
→ Rumpfkraft entwickeln! → Wichtig, wenn später mit dem systematischen Krafttraining begonnen wird

→ Empfehlung vom deutschen LA-Verband, mit welchem Alter das systematische Krafttraining begonnen werden sollte:

- Sprint/Sprung/MK: ab U20 (Frauen: 1-2 Jahre früher – U18)
- Wurf: ab U18 – Maximalkrafttraining ab U20
- Lauf: Rumpfkraft (kein gezieltes Krafttraining der Beine in der Jugend)

Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

Ende U16: Mit Erlernen der Krafttechniken begonnen (vorher Zirkeltraining im Turnsaal)

Ab U18: Regelmäßig 1x/Woche Krafttraining → geringes Gewicht, Techniken weiter gefestigt (TKB, HKB, //KB, Ausfallschritte, Einbein-KB, Kreuzheben, Umsetzen)

1.Jahr U18:

- HKB mit 40-50kg (8-12Wh) / Einbein-KB: mit 20kg

2.Jahr U18:

- TKB mit 25-30kg (12Wh) / HKB: 6x60kg / Umsetzen: 6x30kg
- Kraft-Technik Einheiten vom ÖLV organisiert (IPS, Kaderkurs)
→ von Kraftexperten durchgeführt (Umsetzen/Reißen gelernt)

Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

1.Jahr U20

- Krafttraining zum 1.Mal systematischer aufgebaut → Kraftausdauer, Hypertrophie, Maximalkraft/Pyramiden (keine maximalen Intensitäten oder Einzelwiederholungen), Schnellkraft
- TKB: 45kg (12 Wh) – am Ende der Saison 60kg (6 Wh)
- HKB: 90kg (6 Wh)
- Schnellkraft: HKB: 5x75kg

2.Jahr U20

- Vermehrt Übungen gezielt zur Kräftigung der Oberschenkelrückseite eingebaut (Nordic Hamstring, Skateboard) → mehr Augenmerk darauf gelegt durch Verletzungen in der vorigen Saison → trotzdem noch häufig verletzt
- TKB: 60kg (12 Wh)
- HKB: 95/100kg (6 Wh)

Beispiel aus der Praxis → Training mit Markus Fuchs

1. Jahr U23:

- Anzahl der Krafttrainingseinheiten gesteigert → 2x/Woche Beine, 1x/Woche OK
- Kraftniveau deutlich gesteigert
- TKB: Herbst 6x75kg – April/Mai 6x100kg
- HKB: Herbst 6x115kg – April/Mai 6x140kg
- Schnellkraft: HKB 4x130kg

2. Jahr U23:

- Kraftniveau weiter angehoben
- Umsetzen wieder mehr eingebaut (im U18/U20 Altersbereich relativ wenig gemacht – Probleme Schulter)
- Pyramiden mit höheren Intensitäten (4-3-2-2 Wh)
- TKB: 2x125kg
- HKB: 4x160kg

Trainerrolle im Nachwuchs- und Erwachsenenbereich

- Trainer spielt zentrale Rolle im Wettkampfsport – bei ihm laufen alle Fäden zusammen
- Trainer ist auch ein „Lernender“ → muss lernen den Sportlern die sportmotorischen Fähigkeiten beizubringen → beobachten + erkennen, beurteilen + entscheiden, beraten + coachen
- Trainer im Nachwuchsbereich muss Führungsrolle übernehmen → bestimmen, was und wie trainiert wird, Korrekturen geben, entscheiden an welchen Wettkämpfen die Sportler teilnehmen
- Trainer hat Vorbildrolle → wer von anderen etwas erwartet oder verlangt, muss bei sich selbst beginnen + es auch vorleben (Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Einsatz,...)
- Trainingskonzept und –planung ist Sache des Trainers → wenn Athlet ganz andere Vorstellungen hat, sollten sich beide was überlegen

Trainerrolle im Nachwuchs- und Erwachsenenbereich

→ Anforderungen an den Trainer steigen mit höherem Leistungsniveau bzw. Trainingsalter der Athleten

- Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche steigt

Wieviele Einheiten kann der Trainer selbst abdecken? (Zeitpotential?)

Welche Einheiten kann der Athlet alleine oder mit anderen Athleten gemeinsam durchführen?

Möglichkeiten zur Kooperation mit anderen Trainern/Trainingsgruppen?
(gute Absprache notwendig!)

Überlegungen auch zu Trainerwechsel / Wechsel des Trainingsumfeldes?
→ als Trainer überlegen, was für den Athleten am besten ist, was braucht er um sich weiterzuentwickeln

- Trainingsplanung wird aufwendiger → durch Steigerung von Umfang und Intensität des Trainings gibt es mehr Dinge, die man bei der Planung beachten muss

Abstimmung der Trainingsinhalte innerhalb einer Trainingswoche
(Belastungsabfolge)

Genauere Analyse des Trainings, um richtige Maßnahmen
zu setzen für Leistungssteigerung

Regeneration fix einplanen – aktiv/passiv

Übungen zur Verletzungsprophylaxe
(Präventions- und Kompensationstraining)

Leistungsdarstellung zum richtigen Zeitpunkt (Qualiwettkampf,
nationale Meisterschaft, Großereignis,...)
→ Wettkämpfe mit erfahrungsgemäß guten
Bedingungen/Teilnehmerfeldern, nationale Meisterschaften AK

- Wiederherstellung + Prävention einplanen

Besondere Aufmerksamkeit auf diesen Bereich bei Hochleistungstraining
→ wird oft unterschätzt/vergessen

Erhaltung der individuellen Höchstleistungsfähigkeit über möglichst
langen Zeitraum

Bewusstseinsbildung auch bei den jungen Athleten (v.a. Übergang
U20 zu AK)

→ Massage, Sauna, Kaltwasser, Physiotherapie ist genauso Teil des
Trainingsplanes wie Kraft- oder Schnelligkeitseinheiten

Team aufbauen versuchen! (Physiotherapie!)

- Fachliche Kompetenz des Trainers → sowohl im sportartspezifischen Bereich, aber auch in anderen Bereichen der Trainingswissenschaft

Trainerausbildung und -fortbildungen

Ständig selbst auf neuestem Wissensstand halten
→ Austausch mit Trainerkollegen

Einbeziehung theoretischer, wissenschaftlicher Erkenntnisse
in individuelle Trainingsarbeit des Trainers

Aktuelles Leistungsniveau der Athleten berücksichtigen bei
Umsetzung in der Trainingspraxis

Kooperation mit Spezialisten aus anderen Bereichen des Sports,
der Medizin → Biomechanik, Sportwissenschaft,
Physiotherapie,...

