

Methodische Trainingsempfehlungen für den 1. MAZ (Sept. – März) Mittel/Langstrecke / Aufbautraining leistungsstarke AK 17 und älter

Die folgende kleine Tabelle / Übersicht ist als Anregung / Hilfestellung bei der Auswahl der optimalen Trainingsmittel entsprechend dem jeweiligen Saisonzeitpunkt gedacht. Die kommenden Monate (Ziel Hallensaison od. Crosssaison) teilen sich in 4 verschiedene Trainingsetappen ein. In jeder werden andere Schwerpunkte gesetzt. D.h. vorrangig andere Trainingsinhalte vermittelt. Jeder Zyklus muss mind. 4-6 Wochen andauern, um eine optimale und stabile Adaption (Anpassung) des Körpers zu bewirken. Die Übergänge zwischen den jeweiligen Etappen sind fließend zu gestalten.

Monate	Akzent	Schwerpunkte	Programme	Wochenvorschlag
Sept. / Okt.	Allgemeiner Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> - <u>allgemeine Ausdauer</u> durch viel semispezifisches Training (Rad, Schw., Rollerbl., Spiel, Aquajoggen...), im Lauftr. DL - <u>allgemeine Kraft</u>: Konditionsgymnastik, Medizinball - <u>Koordination, Schnelligkeit</u> betont submaximal 	60min Radfahren, 30min Schwimmen oder Aquajoggen, 30min Basketball, 50min DL betont Ga1 locker	Mo – 30min Spiele, Koord, Schnell. Di – 60min Rad + Kräftigung Mi - 50min DL + 5 Steig. a 80m DO – frei FR – 20min ein, Koo., Kräftigung, 20min Spiel SA – 30min Schwimmen, später Fahrtenspiel 50min mit 5x4min flott SO – 60' DL ruhig
Nov. / Dez.	Grundlegender Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Grundlagenausdauer GA1</u> durch DL - <u>GA2</u> durch Fahrtenspiele, GA2-DL - <u>Kraftausdauer</u> durch profiliertes Gelände und Zirkeltraining - <u>2-3 Crossläufe</u> 	<u>GA1</u> : 50min DL normal, 65min DL ruhig, 40min Schwimmen, 75min Rad <u>GA2</u> : 20minDL normal+20min DL flott, 25min GA2 DL, Fahrtenspiel, Crosswettkampf als GA2, lange TL 1000er/2000er – weniger 400er etc. <u>Kraftausdauer</u> : Zirkeltraining, Sprungserien, Geländeläufe	Mo – Spiele, Koord, Schnell, Zirkel Di – 4-6x1000m ext. leicht profiliert, 3'P. Mi – 50min DL DO – frei FR – 20minDL, Kräftigung, Sprünge, Spiel SA – VM: Fahrtenspiel 55' mit 5x5' flott od. 25min normal + 25min flott. NM: 40min Schw SO – 65-75min DL ruhig, profiliert
Dez. / Jan.	Spezieller Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Grundlagenausdauer GA1</u> höheres Niveau - <u>GA2</u> vermehrt Intervalle, höhere Geschwindigkeiten, kürzere Strecken - <u>Schnelligkeitsausdauer</u> - <u>BLV MS Jugend Halle</u> 	<u>GA1</u> . Dauerläufe bewussteres, leicht höheres Tempo. <u>GA2</u> : mehr Intervalle, Tendenz zu kürzeren Streckenlängen <u>SA</u> : 6x150m, 5x200m etc.	Mo – Einl., Sprints, 5-6x150oder 200m, ausl. Di – 60min DL, Kräftigung Mi – 2-3x(5x100/200/300m od. 400m) ext. DO – frei FR – 30minDL, Kräftigung, Sprünge, Spiel SA – Fahrtenspiel 45min mit 3-4-3-4-3-4-3 flott od. 30min TDL. Für DJM Halle TL alle 2 Wochen: 600-800-1000-800-600 (f. 3km) od. 400-500-600-500-400 (f. 1,5km) od. 200-300-400-300-200 (f. 0,8km) SO – 60min DL ruhig
Jan. / Feb.	Wettkampfphase	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Wettkampfspezifisches Training</u> - <u>GA1 zur Stabilisierung</u> - <u>DM Jugend oder DM Cross</u> 	<u>WA/ SA</u> : Wettkämpfe, Schnelligkeitsausdauer, <u>GA1</u> : DL leicht langsames Tempo	Mo – Einl., Sprints, 3x400m, 4x300m Tempo (oder lange Intervalle für DM Cross) Di – 50min DL Mi – .Sprints, 5-6x150m/200m, jede 2. Woche 2-3x(5x300/400 ext.) oder FS für DM Cross DO – 40min DL FR – frei SA – Einlaufprogramm SO – Wettkampf oder 60min DL ruhig

