

- Trainingsbaustein "S" wie Schnelligkeit mindestens 1 x pro Woche für alle
- vor der Hauptwettkampfperiode im Frühjahr und Sommer 2x pro Woche



- Als Vorbereitung auf Tempolaufprogramme zur Entwicklung von GA2, Schnelligkeitsausdauer, spezifischer Ausdauer
- in ausgewählten Trainingsphasen als Kernbaustein
- Als Nachbereitung von GA1-Dauerlaufbelastungen

a.) Verbesserung der maximalen Schnelligkeit durch

- Fliegende Sprints über 20 - 30m in sub- bis maximalem Tempo,
- Steigerungsläufe über 60 - 120m in submaximaler oder maximaler Intensität,
- Abläufe aus dem Hoch- oder auch Tiefstart über 30 - 50m in sub- bis maximaler Intensität,
- frequenzbetonte Übungen des Lauf-ABC, 10 - 20m lang, in submax. oder max. Intensität,
- Technikläufe Hürden



b.) Verbesserung der Beschleunigungsfähigkeit sowie Reaktion durch

- Hoch- und Tiefstarts über 15 - 50m in submax. oder max. Intensität,
- Minderungsläufe über 40 - 80m in submax. oder max. Intensität,
- Lauf-ABC in Sprungform (Hopslerlauf, Stephopser, Sprunglauf, etc.),
- Antritte aus der Bewegung, 15 - 20m, in Laufrichtung oder mit Richtungswechsel, mit Signal

Alle Trainingsformen erfolgen nach der Wiederholungsmethode, das heißt, mit einer Pause bis zur vollständigen Erholung des Athleten. Als Faustregel gilt: Bei hohen Intensitäten beträgt die Pausenlänge ca. 1,0-1,5 min pro gelaufene 10m.

In den ersten Mesozyklen dominiert die submaximale Geschwindigkeit, in späteren – wettkampfnahen – Abschnitten die maximale.

Auch die Länge der einzelnen Sprintabschnitte und der Gesamtumfang wächst durchaus im Jahresverlauf. Teilstrecken bis max. 50m sind möglich, Distanzen darüber hinaus schulen primär die Schnelligkeitsausdauer.



Beispiel:

Schnelligkeitsprogramm als Nachbereitung einer Dauerlaufbelastung:

3 - 5 Steigerungsläufe 60 - 120m und
3 - 4 Abläufe über 20 - 30m mit aktivem
austrudeln (Minderungslauf).

Beispiele:

Schnelligkeitsprogramme für Mittelstreckler mit variablen Trainingsstrecken in einer isolierten Trainingseinheit:

AK 15/16 3x20m und 2x 30m und 1x40m = 160m/Trainingseinheit, oder

AK 16/17 3 x 20m und 3 x 30m und 1 x 40m = 190m/Trainingseinheit, oder

AK 17/18 2x (20m, 30m, 20m, 40m) = 220m/Trainingseinheit, oder

AK 18/19 2x (20m, 30m, 40m, 50m) = 280m/Trainingseinheit.

Als Vorbereitung zu Tempoläufen sollte die Hälfte der Umfänge der isolierten Trainingseinheit bewältigt werden.

