

# Vom Geigenspieler zum Vizeweltmeister

## Ein Beitrag von Jürgen Krempin, Teil 2

Im ersten Teil dieser Beitragsreihe stellte Ihnen Jürgen Krempin den sportlichen Werdegang von Ingo Schultz, Vizeweltmeister über 400 Meter in Edmonton, vor. Im zweiten Teil bekommen Sie einen detaillierten Einblick in die Trainingspläne des Jahres 1999. Ingo Schultz' Trainer rundet seinen zweiten Teil mit allgemeinen Trainingstips zum 400 Meter-Training ab.

### Die Hallensaison 1999

Im Hinblick auf die bevorstehende Hallensaison habe ich im Dezember 1998 die Trainingsinhalte zur Verbesserung der aeroben Kapazität reduziert und Ingo vermehrt im Bereich Koordination und Sprint trainieren lassen. Im Dezember hat Ingo insgesamt 23 Trainingseinheiten (eine Auflistung der Trainingsinhalte finden Sie im nebenstehenden Infokasten) absolviert. Ende Dezember führten wir dann Läufe zur Formüberprüfung durch. Da wir in Hamburg keine Leichtathletik-Halle mit 200 Meter-Kunststoffrundbahn haben, mußte Ingo diese Testläufe im Freien bei 2 Grad Celcius absolvieren. Er sollte 300, 400 und 200 Meter-Sprints in 39, 55 und 26 Sekunden mit Pausen zwischen 12 und 18 Minuten absolvieren. Die Form stimmte: Er sprintete die Läufe in 37,6; 54,2 und 24,8 Sekunden.

### Info Dezember 1998

#### TRAININGSINHALTE

- Koordination nach dem Aufwärmen vor dem Bahn-, Gelände- oder vor dem Hallentraining (18mal)
- anaerobe Kapazität z. B. durch Überdistanz-Tempoläufe, Läufe mit unterschiedlicher Streckenlänge auf der Bahn, Tempoläufe im Gelände (9mal)
- Sprints (7mal)
- allgemeines Krafttraining/Sprünge (6mal)
- Unterdistanztempoläufe, „lange Sprints“ (5mal)
- allgemeine Beweglichkeit/Gewandtheit; z. B. Hahnenhockey (4mal)
- aerobe Kapazität; z. B. Dauerläufe (2mal)

Medizinballwürfe zählen zum Standardprogramm von Ingo Schultz.

### Erste Wettkämpfe

Am 10. Januar 1999 lief Ingo in Hannover sein erstes Hallenrennen über 400 Meter. Er erzielte eine Zeit von 48,68 Sekunden und war hier schon um fast eine Sekunde besser als bei seinem schnellsten Rennen 1998. Sein nächster Wettkampf waren die Allgemeinen Deutschen Hochschulmeisterschaften (ADH-Meisterschaften) in Fürth am 27. Januar 1999. Mit einer neuen Bestleistung von 47,95 Sekunden wurde Ingo Vierter. Nach diesem Rennen ging es ihm aber sehr schlecht und er benötigte mehrere Stunden, um sich wieder „einigermaßen“ zu erholen. Bis zum Ende der Saison 2000 kam es häufiger vor, daß Ingo sich nach einem harten Rennen übergeben mußte. Auch mir erging es in meiner aktiven Zeit bei meinen ersten 400 Meter-Läufen ähnlich und auch andere Langsprinter klagen hierüber. Nach meinen Erfahrungen braucht ein Athlet immer einige Jahre, bis sich der Körper an diese extreme Belastung mit hohen Laktatwerten, die ein 400 Meter-Lauf nun einmal mit sich bringt, gewöhnt.

### Mögliche Freiluftzeit

Nach dieser erneuten Steigerung rechnete ich mir aus, daß Ingo im Sommer vielleicht schon unter 47 Sekunden laufen könnte. Dazu verwendete ich die gängige Formel „Hallenzeit minus 0,8 Sekunden ist gleich die realistische Zeit für die folgende Sommersaison“. Aufgrund der sprinttechnischen Probleme, die Ingo durch seine Körpergröße und wegen der engen Hallenkurven hat, war ich sogar der festen Überzeugung, daß man bei Ingo eher 1,0 bis 1,2 Sekunden von der Hallenzeit subtrahieren müßte. Eine Zeit von 46,7 Sekunden sollte also möglich und auch das Ziel sein. Da es damals durchaus realistisch war, mit einer 46er Zeit in die 4x400 Meter-DLV-Auswahl zu gelangen, versuchte ich auch noch im Januar, Ingo nachträglich für den ST-Kader (Sonderkader Trainingskontrollen) anzumelden – leider erfolglos. Der Hamburger Verbandspräsident scheiterte ebenfalls in seinen Bemühungen, und so änderten wir trotz der im Sommer anstehenden Weltmeisterschaften nichts an unserem Ziel: die Teilnahme an den Deutschen Freiluftmeisterschaften als dem Saisonhöhepunkt.

### Tab. 1 Unterschiedliche Vorwettkampfgestaltung '99/'00

1. Tag (Donnerstag)	2. Tag (Freitag)	3. Tag (Sonnabend)	4. Tag (Sonntag)
Überkompensation	Ruhetag	Vorbelastung	Wettkampf
Überkompensation	Sprints / Starts	Ruhetag	Wettkampf
Ruhetag	Überkompensation	Vorbelastung	Wettkampf
Ruhetag / Sprints	Überkompensation	Ruhetag	Wettkampf

### 47er-Zeiten am Fließband

Drei Tage nach dem Rennen in Fürth nahm Ingo an den Norddeutschen Meisterschaften in Hannover teil und wurde dort mit einer Zeit von 47,83 Sekunden Zweiter. Die folgenden drei Wochen nutzen wir zur Regeneration, was nach diesen für Ingo harten Wettkampf- und Trainingsbelastungen absolut notwendig war, um optimal vorbereitet bei den Deutschen Hallenmeisterschaften anzutreten. Im Rahmen dieser Wettkampfvorbereitung sprintete Ingo eine Woche vor den Meisterschaften in Hannover 22,05 Sekunden über 200 Meter. Bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Karlsruhe erreichte Ingo dann mit einer im Vorlauf erzielten Zeit von 47,91 Sekunden (zweiter Platz) das B-Finale am nächsten Tag. Dort wurde er dann mit 47,96 Sekunden ebenfalls Zweiter.

### Hinweise zur Vorwettkampfgestaltung

In dieser Hallensaison 1999 testete ich, welche Vorwettkampfgestaltung für Ingo die günstig-

ste war. Wir versuchten 1999 und 2000 diverse Varianten, bis wir schließlich zur Weltmeisterschaftssaison 2001 eine Vorwettkampfgestaltung gefunden hatten, die Ingo und mir – zumindest bis auf weiteres – als die beste erscheint (s. Tab. 1): Ingo erreichte mit allen Varianten ansprechende Wettkampfergebnisse, am erfolgversprechendsten erscheint uns jedoch die zweite Variante, die Sie in der Tabelle „Optimale Vorwettkampfgestaltung“ finden.

### Überkompensation

1999 bestand unsere Überkompensationseinheit zumeist aus 3 mal 400 Meter in ca. 56 bis 58 Sekunden mit 8 bis 12 Minuten Pause. Einmal lief Ingo sogar 3 mal 600 Meter. Mittlerweile sind wir allerdings davon abgewichen, da ich der festen Überzeugung bin, daß der 400 Meter-Sprint „von unten“, also über die kürzeren Distanzen mit einer guten Sprintfähigkeit und Schnelligkeit, aufgebaut werden müßte. In diesen Überkompensationseinheiten läuft Ingo deshalb mittlerweile kürzere Strecken zwischen 150 Meter und 300 Meter. Eine für Ingo optimale Vorwettkampfgestaltung könne Sie in Tab. 2 unten sehen.

### Tab. 2 Optimale Vorwettkampfgestaltung

Montag, Dienstag, Mittwoch	Individuelles Training (z. B. Wettkampfnachbereitung, Sprint, Kraft, Koordination; aber auch Ruhetag)
Donnerstag	Überkompensation; z. B. 2mal 300 Meter, 2mal 150 Meter (austrainingte Athleten im Wettkampftempo I1, ansonsten im Bereich I2)
Freitag	Sprints und Starts; z. B. Koordination und 4 bis 6 Starts aus dem Startblock über 40 Meter und 6 bis 8 Steigerungen über 100 Meter
Samstag	Ruhetag (Anreise zum Wettkampfort)
Sonntag	Wettkampf; kleiner Auftakt morgens mit leichter Koordination und 2 bis 3 lockeren Abläufen und dem Wettkampf am Nachmittag

## Info März/April 1999

## TRAININGSINHALTE

- Koordination nach dem Aufwärmen vor dem Bahn-, Gelände- oder vor dem Hallentraining (19mal)
- anaerobe Kapazität z. B. durch Überdistanz-Tempoläufe, Läufe mit unterschiedlicher Streckenlänge auf der Bahn, Tempoläufe im Gelände (18mal)
- Sprints (14mal)
- allgemeines Krafttraining/Sprünge (11mal)
- Unterdistanztempoläufe, „lange Sprints“ (9mal)
- allgemeine Beweglichkeit/Gewandtheit; z. B. Hallenhockey (4mal)
- aerobe Kapazität; z. B. Dauerläufe (8mal)

## Zirkeltraining

Einen festen Bestandteil unseres Hallentrainings stellen Programme zur Verbesserung der allgemeinen Athletik dar (s. Infokasten unten). Vor allem während der Übergangs- und Vorbereitungsperiode im März und April stehen daher vermehrt Kraft- und Zirkeltraining sowie Sprungbahnen mit verschiedenen Aufgabenstellungen auf Ingos Trainingsplan. Beim Zirkeltraining lege ich Wert darauf, daß

Ingo genügend Zeit zur Durchführung der einzelnen Übungen/Stationen hat. Die herkömmliche Methode mit 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause führt oftmals dazu, daß die Übungen technisch unsauber ausgeführt werden. Ich lege daher an jeder Station einen Zettel mit der Übung, der Übungsnummer und der Anzahl der durchzuführenden Wiederholungen aus.

Die Athleten haben so ausreichend Zeit, die Übungen technisch sauber durchzuführen und gehen selbständig von Station zu Station. Als Trainer habe ich so die Möglichkeit, Hilfestellungen zu geben und Korrekturen im jeweiligen Bewegungsablauf vorzunehmen. Das lästige Zeitnehmen für Belastungsbeginn und Belastungsende entfällt.

## Freiluftsaison 1999

Bei der Analyse der Hallensaison stellte ich fest, daß Ingo Defizite im Stehvermögen (hier als anaerobe Kapazität bezeichnet) hatte. Im März und April 1999 haben wir daher verstärkt in diesem Bereich gearbeitet. Vom 1. März bis zum 20. April 1999 hat Ingo dabei 46 Trainingseinheiten (s. Infokasten auf dieser Seite oben) absolviert.

## Erste Freiluftwettbewerbe

In das Ende der Vorbereitungsperiode fielen die ersten Freiluftwettkämpfe, ein Testlauf über 500 Meter (65,17 Sekunden) und ein

Start bei der Alsterstaffel (Straßenlauf) in Hamburg über 450 Meter.

Der „reguläre“ Einstieg in die Saison 1999 erfolgte schon sehr früh. Am 24. April lief Ingo in Bad Oldesloe 47,92 Sekunden in einem Lauf ohne nennenswerte Gegner. Am 15. Mai hatte Ingo ein größeres Wettkampfprogramm beim DMM (Deutsche Mannschaftsmeisterschaft)-Durchgang für die TSG Bergedorf zu absolvieren: Nachdem er die 100 Meter in 11,12 Sekunden gelaufen war, lief er anschließend die 400 Meter mit 46,98 Sekunden erstmals unter 47 Sekunden. Danach war er dann noch in der Lage, über 200 Meter eine Zeit von 21,27 Sekunden zu laufen!

## Unglaubliches Potential

Mir wurde erneut klar, welches Potential Ingo hat, dessen Ziel noch im Oktober 1998 war, die Qualifikation für die Deutschen Freiluftmeisterschaften zu erreichen. Eine Woche später unterstrich Ingo mit der Zeit von 47,00 Sekunden in Scheeßel sein Leistungsvermögen. Bei den ADH-Meisterschaften in Kassel lief er am 2. Juni im Vorlauf bei guten äußeren Bedingungen 46,60 Sekunden und am nächsten Tag im Endlauf bei schlechten Bedingungen 46,91 Sekunden und wurde Deutscher Hochschulmeister.

Die folgenden vier Wochen nutzten wir zur Vorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften. In diese Vorbereitung fielen die Hamburger Meisterschaften, bei denen Ingo am 12. Juni über 100 Meter im Vorlauf 11,10 Sekunden und im Endlauf 11,00 Sekunden erzielte. Damit wurde er Landesmeister, ebenso wie am Tag darauf über 200 Meter (Vorlauf 22,89 Sekunden, Endlauf 22,20 Sekunden) und 400 Meter (Zeitlauf 50,54 Sekunden), die er jedoch locker aus dem Training heraus lief.

## Deutsche Meisterschaften

Eine Woche vor den Deutschen Meisterschaften sollte Ingo noch ein Rennen über 400 Meter bestreiten. Da es in Norddeutschland nicht sehr viele Rennen gibt, und wir nicht allzu weit fahren wollten, fragte ich den Veranstalter der Norddeutschen Seniorenmeisterschaften in Bad Oldesloe (bei denen ich selbst starten wollte), ob er einen Männerlauf für Ingo einschicken könne. Der Veranstalter stimmte sofort zu, und so organisierte ich einen Lauf mit Athleten der TSG Bergedorf und weiteren Läufern aus Hamburg. In diesem Lauf erzielte Ingo 47,02 Sekunden, wobei er sich jedoch nicht voll verausgabte.

Bei den deutschen Meisterschaften in Erfurt lief Ingo dann am 2. Juli im Vorlauf mit 46,57 Sekunden erneut Bestzeit, kam aber als Vorlaufdritter nur als Zeitschnellster in den Endlauf am nächsten Tag. Dort lief er bei sehr guten äußeren Bedingungen eine für mich nicht möglich gehaltene Zeit von 45,99 Sekunden. Allerdings wurde er damit „nur“ Vierter, da sich mit Stefan Holz, Mike Liebe und Ruwen

Faller drei weitere Athleten auf 45er-Zeiten verbesserten bzw. im Falle von Stefan Holz ihre gute Form bestätigten.

Am 4. Juli nahm Ingo zudem am 200 Meter-Sprint teil und wurde hier ebenfalls Vierter (Vorlauf: 21,20 Sekunden, Endlauf: 21,35 Sekunden).

Bei diesen Meisterschaften lernte ich Peter Dost, Disziplintrainer für 400 Meter der Männer, kennen, der mich in den folgenden Jahren stets mit wertvollen Ratschlägen und Tips unterstützt hat. Ebenso wie ich bedauerte er natürlich, daß Ingo nicht nachträglich in den ST-Kader aufgenommen werden konnte und somit nicht an den Weltmeisterschaften in Sevilla teilnehmen konnte.

Ingo selbst hatte zum damaligen Zeitpunkt längst mit diesem Thema abgeschlossen. Er hatte einen der wenigen Praktikumsplätze in den USA, die die Bundeswehruniversität begabten Studenten vermittelt, erhalten und flog kurz nach den Deutschen Meisterschaften für elf Wochen in die USA. Dort trainierte er zum Erhalt seiner Fitness dreimal wöchentlich. Erst im Oktober konnte er dann wieder in Deutschland das normale Training aufnehmen.

## Das Training im Herbst 1999

Nach Ingos USA-Aufenthalt begannen wir im Oktober mit dem Training in der Vorbereitungsperiode. Aufgrund seiner Leistungen wurde er in den B-Kader des Deutschen Leichtathletik-Verbandes berufen.

Im November und im Dezember fanden zwei Kaderlehrgänge des 400 Meter-Kaders in Chemnitz statt. Ingo kam erstmals in den Genuß, bei Sprints mit Lichtschranken zu trainieren (in Hamburg ist dies bis heute nicht möglich).

## Trainingsergebnisse

Im November erzielte er dabei im „fliegenden“ Sprint über 60 Meter eine Zeit von 6,79 Sekunden und über 30 Meter eine Zeit von 2,87 und 2,90 Sekunden und war mit Abstand schnellster Lehrgangsteilnehmer.

Im Laufbereich mit niedriger Intensität (NI) über 2 mal 5 x 600 Meter mit 3 Minuten Pause (Zeiten zwischen 1:53 und 1:57 Minuten) hatte er jedoch mit Werten zwischen 11,7 und 15,1 mmol/l mit die höchsten Laktatwerte. Ich führte das darauf zurück, daß er erst zwei Jahre zuvor mit dem Training angefangen hatte und hier noch Defizite besaß.

Wir setzten das Training in bewährter Weise fort. Weiterhin legte ich besonderen Wert auf die Koordination. Ingo absolvierte so immer vor den eigentlichen Trainingseinheiten viermal wöchentlich jeweils bis zu 75 Minuten Koordinationsprogramme. Dazu kamen einmal wöchentlich ein Krafttraining sowie Tempoläufe im Über- und Unterdistanzbereich, Dauerläufe, Sprints und allgemeine Athletik. ■

## Tab. 3 Leistungsentwicklung 1999

1999	100 Meter	200 Meter	400 Meter
Halle		14.02. 22,05 Hannover	10.01. 48,68 Hannover 27.01. 47,95 Fürth 30.01. 47,83 Hannover 20.02. 47,91 Karlsruhe 21.02. 47,96 Karlsruhe
Freiluft	15.05. 11,12 Hamburg	15.05. 21,27 Hamburg	24.04. 47,92 Bad Oldesloe 15.05. 47,98 Hamburg 23.05. 47,00 Scheeßel 02.06. 46,60 VL, Kassel 03.06. 46,91 Kassel
	12.06. 11,10 VL, Hamburg 12.06. 11,00 EL, Hamburg	13.06. 22,05 VL, Hamburg 13.06. 22,05 EL, Hamburg	13.06. 50,54 Hamburg  27.06. 47,02 Bad Oldesloe 02.07. 46,57 VL, Erfurt 03.07. 45,99 EL, Erfurt
		04.07. 22,05 VL, Erfurt 04.07. 22,05 EL, Erfurt	22.07. 48,30 Farmington, CT/USA
		01.08. 22,05 Northampton, MA/USA	

## Legende

- Hannover: Norddeutsche Meisterschaften (30.01.1999)
- Hamburg: Deutsche Mannschaftsmeisterschaften (15.05.1999) und Hamburger Meisterschaften
- Fürth: ADH-Meisterschaften
- Karlsruhe: Deutsche Meisterschaften
- Kassel: ADH-Meisterschaften
- Erfurt: Deutsche Meisterschaften

## Info Zirkeltraining Februar/März 1999

- 6 3 x 15 Situps
- 7 2 x 20 seitliche Schlußsprünge über die Bank
- 8 2 x 15 Medizinballwürfe aus der Bauchlage an die Wand
- 9 2 x 20 Hoch-Tief-Sprünge an 2 Kästen (geschlossene Beine zwischen den Kästen, gespreizte Beine auf den Kästen)
- 10 2 x 10 x Beine heben an der Sprossenwand
- 11 3 x 10 Meter Skipping am Deuserband
- 12 2 x rechts/2 x links je 10 Überkopfszüge mit Deuserband
- 13 2 maximal Sprints aus dem Hochstart über 30 Meter
- 14 30 Hoch-Tief-Sprünge an kleiner Kastenbahn
- 15 Drückerbank: 2 x 10 x 30 bis 50 Kilogramm Bankdrücken
- 16 2 Sprints über 30 Meter am Deuserband: 10 Meter mit/20 Meter ohne Zugwiderstand („Laufen lassen“, der Partner läuft mit, hält dabei das Deuserband)
- 17 Bauchlage auf großem Kasten: 2 x 10 x Aufrichten des Oberkörpers zur Waagerechten
- 18 2 Bahnen Sprunglauf

## KONDITIONSPARCOURS

- 1 2 x 20 Harvardsteps am kleinen Kasten mit 10 Kilogramm Sandsack
- 2 30 beidarmige Würfe mit dem Medizinball
- 3 3 x 8 Strecksprünge aus der halbhohen Hocke auf der Stelle
- 4 3 x 10 Liegestütz
- 5 3 x 20 Kontakte-Skipping auf dem Weichboden

## Info Tips zum 400 Meter-Training, Teil 1

- 1 Erarbeiten Sie mit Ihrem Athleten eine gute Grundlage vor allem im anaeroben und im aeroben Bereich, bevor er an einem Rennen teilnimmt.
  - 2 Die entscheidenden Faktoren sind für mich die Sprint- und die Koordinationsfähigkeit, die Leistung sollte deshalb von unten aufgebaut werden, trainieren Sie daher neben den unter dem ersten Punkt genannten Faktoren vor allem in diesem Bereich.
  - 3 Achten Sie auf ausreichende Regeneration nach harten Trainings- und Wettkampfbelastungen. Reagieren Sie sofort, wenn die Erholungswerte und Trainings- bzw. Wettkampfleistungen darauf schließen lassen, daß der Athlet überfordert ist. Manchmal ist es besser, grundsätzlich eine Trainingseinheit weniger zu trainieren, als daß der Athlet permanent überfordert wird.
  - 4 Stellen Sie nur solche Trainingsaufgaben, die der Athlet auch bewältigen kann.
  - 5 Achten Sie auf einen optimalen Wechsel zwischen Belastung und Erholung.
  - 6 Lassen Sie die anspruchsvollen, hoch spezialisierten Einheiten erst trainieren, wenn beim Athleten die Grundlagen dafür vorhanden sind.
  - 7 Die Planung sollte auf einen, höchstens zwei Saisonhöhepunkte ausgerichtet sein (Periodisierung). Vermeiden Sie „Vielstarterei“.
  - 8 Ermitteln Sie die für Ihren Athleten optimale Vorwettkampfgestaltung.
  - 9 Halten Sie sich zumindest in groben Zügen an den Einsatz der Trainingsmittel im Jahresverlauf (siehe Rahmentrainingspläne des DLV).
- Teil 2 der Tips folgt in It 3/2002 im dritten Teil der Beitragsreihe, die das Jahr 2000 beschreibt.

# Die drei Kraftprogramme von Ingo Schultz

## Aufwärmen

1

### ALLGEMEINE ERWÄRMUNG

- 10 min Einlaufen oder Fahrradergometer
- Dehnen/Gymnastik



## Kraftprogramm I

- Zugturm hinten: 2 x 15 x 30 kg
- Zugturm vorn: 2 x 15 x 30 kg
- Sit ups (gerader Crunch): 2 x 15 Wiederholungen
- Kniebeugen: 7 x 50 kg – 5 x 60 kg – 5 x 70 kg – 5 x 80 kg – 5 x 80 kg – 5 x 65 kg
- Sit ups (schräger Crunch): 2 x 15 Wiederholungen
- Aufrichten in den Zehenstand (Hantel): 10 x 40 kg – 8 x 50 kg – 6 x 60 kg
- Kniehelauf mit Kurzhanteln (2 bis 2,5 Kg): 3 x 10 sec.

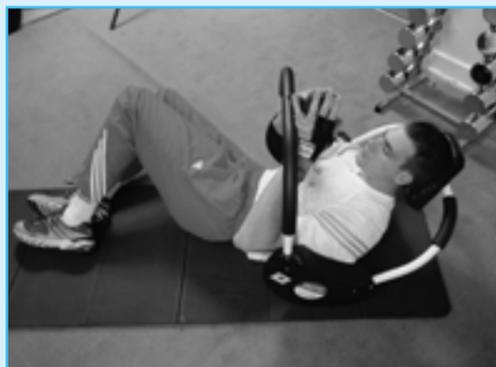
### HINWEIS

- Wichtig ist bei den Kniebeugen, daß Ihr Athlet diese auch korrekt ausführt (gerader Rücken, Knie über den Fußspitzen). Bei Kniebeugen-Anfängern wie Ingo sollten Sie das Gewicht nur langsam steigern.



## Kraftprogramm II

- Bankdrücken: 10 x 30 kg – 8 x 40 kg – 6 x 50 kg – 4 x 55 kg
- Sit ups (gerader Crunch): 2 x 15 Wiederholungen
- Umsetzen (Langhantel): 10 x 30 kg – 6 x 40 kg – 4 x 50 kg
- Sit ups (schräger Crunch): 2 x 15 Wiederholungen
- Beincurl hinten: 3 x 20 x 40 kg
- Beincurl vorn: 3 x 20 x 40 kg
- Butterfly im Sitzen: 2 x 20 x 20 kg



ALLE FOTOS: C. BERGMANN

## Kraftprogramm III

- Zugturm hinten: 2 x 15 x 30 kg
- Zugturm vorn: 2 x 15 x 30 kg
- Kniebeugen mit 50 kg: 15 sec und 30 sec
- Kniebeugen mit 40 kg: 45 sec und 60 sec
- Bankdrücken: 10 x 30 kg – 8 x 40 kg – 6 x 50 kg – 4 x 55 kg – 6 x 50 kg – 8 x 40 kg – 10 x 30 kg
- Sit ups (gerader Crunch): 2 x 15 Wiederholungen
- Aufrichten in den Zehenstand (Hantel): 10 x 40 kg – 8 x 50 kg – 6 x 60 kg
- Kniehelauf mit Kurzhanteln (2 bis 2,5 Kg): 3 x 10 sec.



### HINWEIS

- Entscheidend ist beim Bankdrücken der untere Umkehrpunkt der Bewegung: Der Athlet sollte hier reaktiv die Hantel wieder nach oben beschleunigen.
- Übungen für die Bauchmuskulatur gehören für Ingo in jedes Kraftprogramm, um seine Rumpfstabilität zu verbessern.

## Cool down

1

### DEHNEN

- Kleines Dehn- und Gymnastikprogramm

2

### KOORDINATION

- leichte Koordinationsübungen
- lockere Steigerungsläufe

3

### AUSLAUFEN

- 10 bis 15 min Jogging

### HINWEIS

- Das Dehnprogramm nach dem Krafttraining ist vor der Koordination und den Sprints zwingend erforderlich.





## TRAINING IM JANUAR 1999

## Montag, 04.01.1999 Krafttraining

- 12 x 50 Meter fast maximal bergauf
- 4 Serien von 8 x 60 kg Kniebeugen,
- 4 x 20 Harvardsteps (Steigesprünge am kleinen Kasten)

## Dienstag, 05.01.1999

- WU 2
- 500 - 300 - 500 - 300 Meter
- 70,0 - 40,5 - 70,0 - 40,5 Sekunden
- Pause: 10 - 6 - 10 Minuten

## Donnerstag, 07.01.1999 Hallentraining

- Hockey
- Koordination
- 12 x 30 Meter Starts aus dem Block maximal
- 8 x 200 Meter als Endlosstaffel

## Samstag, 09.01.1999

- 2 x 150 Meter aus dem Block maximal
- Pause: 15 Minuten

## Sonntag, 10.01.1999

- Wettkampf Hannover: 400 Meter in 48,68 Sekunden (200 Meter in ca. 22,4 Sekunden), 1. Platz

## Montag, 11.01.1999

- |   |  |
|---|--|
| Morgens:  | Nachmittags:   |
| • WU 1  | • Krafttraining mit 4 Serien von 8 x 60 kg Kniebeugen, |
| • lockere Steigerungen mit Gehpause zurück (3 x 80 Meter, 3 x 125 Meter, 3 x 150 Meter) | 4 x 20 Harvardsteps (Steigesprünge am kleinen Kasten)  |

## Dienstag, 12.01.1999

- 8 Kilometer lockerer Dauerlauf ohne Zeitvorgabe

## Donnerstag, 14.01.1999 Hallentraining

- Hockey
- Koordination
- 12 x 30 Meter Starts aus dem Block maximal

## Freitag, 15.01.1999

- WU 2
- 50 - 75 - 100 - 125 - 100 - 75 - 50 Meter fast maximal
- Pause: 3 - 4 - 5 - 6 - 5 - 4 Minuten

## Samstag, 16.01.1999

- WU 2
- 200 - 300 - 500 - 300 - 200 Meter in 27,0 - 42,0 - 75,0 - 42,0 - 27,0 Sekunden
- Pause: 4 - 5 - 7 - 5 Minuten

## Montag, 18.01.1999

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| Morgens:  | Nachmittags:                |
| • WU 1  | • allgemeines Krafttraining |
| • 3 x 30 Meter/3 x 40 Meter/3 x 50 Meter maximal aus dem Hochstart in der Kurve |                             |
| • Gehpause zurück   |                             |
| • Serienpause: 6-8 Minuten  |                             |

**Info** Aufwärmprogramme (Warm Ups)**WU 1**

- ca. 10 Minuten einlaufen
- Gymnastik
- Dehnen
- 15 bis 20 Minuten Koordination in Form von Sprint-ABC mit Korrekturen

**WU 2**

- ca. 15 Minuten einlaufen
- Kurze Gymnastik
- Dehnen
- Kurze Koordination
- 4 Steigerungen, 100 bis 150 Meter



## TRAINING IM JANUAR 1999

## Dienstag, 19.01.1999

- WU 2
- 6 x 400 Meter in 58-60 Sekunden
- Pause: 4-7 Minuten

## Donnerstag, 21.01.1999 Hallentraining

- Hockey
- Koordination
- 12 x 30 Starts aus dem Block maximal

## Freitag, 22.01.1999

- WU 2,
- 6 Steigerungen über 100 Meter
- Staffelwechseltraining

## Sonntag, 24.01.1999

- Hamburger Hallenmeisterschaften: 60 Meter Vorlauf (abgebrochen, nach leichter Muskelverhärtung)

## Dienstag, 26.01.1999

- 2 x 150 Meter aus dem Block maximal
- Pause: 15 Minuten

## Mittwoch, 27.01.1999

- ADH-Meisterschaften Fürth: 400 Meter in 47,95 Sekunden, 4. Platz

## Donnerstag, 28.01.1999 Hallentraining

- Auflockern
- Koordination

## Freitag, 29.01.1999

- Staffelwechseltraining

## Samstag, 30.01.1999

- Norddeutsche Hallenmeisterschaften Hannover: 400 Meter in 47,83 Sekunden, 2. Platz, 4 x 400 Meter TSG Bergedorf, 2. Platz

## Sonntag, 31.01.1999

- 8 Kilometer lockerer Dauerlauf ohne Zeitvorgabe



## TRAINING IM FEBRUAR 1999

## Montag, 01.02.1999 Krafttraining

- 6 lockere Steigerungen über 60 - 100 Meter
- Kniebeugen: 4 x 10 kg - 10 x 50 kg - 10 x 60 kg
- 4 x 20 Harvardsteps mit je 30 kg

## Dienstag, 02.02.1999

- WU 2
- 8 x 200 Meter in 30-32 Sekunden
- Pause: 60 Sekunden

## Donnerstag, 04.02.1999 Hallentraining

- Hockey
- Koordination
- Sprungbahnen

## Freitag, 05.02.1999

- WU 2
- 50 - 75 - 100 - 125 - 100 - 75 - 50 Meter submaximal, dabei 100 Meter in 12,0 Sekunden
- Pause: 3-4 Minuten

## Sonntag, 07.02.1999

- WU 2
- Tempoläufe auf profiliertem Gelände 30 - 60 - 90 - 120 - 90 - 60 - 30 Sekunden
- Pause: 3-4 Minuten



## TRAINING IM FEBRUAR 1999

<b>Montag, 08.02.1999</b>	
Morgens: • WU 1 • Starts aus dem Hochstart 3 x 30/3 x 40/3 x 50 Meter mit Gehpause zurück, Serienpause 7 Minuten	Nachmittags: • allgemeines Krafttraining
<b>Dienstag, 09.02.1999</b>	
• WU 2 • 500 – 300 – 500 – 200 Meter in 70 – 39 – 72,5 – 25 Sekunden	• Pause: 10 – 7 – 8 Minuten
<b>Donnerstag, 11.02.1999 Hallentraining</b>	
• Hockey • Koordination	• 12 x 30 Meter Starts aus dem Block maximal
<b>Freitag, 12.02.1999</b>	
• 3 x 150 Meter aus dem Block	• Pause: 15 Minuten
<b>Sonntag, 14.02.1999</b>	
• Wettkampf Hannover: 200 Meter in 22,05 Sekunden, • anschließend Training mit 4 x 150 Meter (Kurve-Geradeaus-Kurve) auf Bahn 3	• Pause: 3-4 Minuten
<b>Montag, 15.02.1999</b>	
Morgens: • WU 1 • 3 x 30 Meter/3 x 40 Meter/3 x 50 Meter maximal aus dem Hochstart in der Kurve mit Gehpause zurück • Serienpause: 7 Minuten	Nachmittags: • allgemeines Krafttraining (s. Doppelseite S. 26 und 27)
<b>Mittwoch, 17.02.1999</b>	
• WU 2 • 3 x 400 Meter in 56 Sekunden	• Pause: 10-12 Minuten
<b>Donnerstag, 18.02.1999</b>	
• WU 2	• 6 Steigerungen über 100 Meter
<b>Samstag, 20.02.1999</b>	
• Deutsche Hallenmeisterschaft Karlsruhe: 400 Meter Vorläufe 47,91 Sekunden, 2. Platz	
<b>Sonntag, 21.02.1999</b>	
• Deutsche Hallenmeisterschaft Karlsruhe: 400 Meter B-Endläufe 47,96 Sekunden, 2. Platz	
<b>Montag, 22.02.1999</b>	
• 15 Minuten Dauerlauf • Koordination	• 3-4 Steigerungen über 100 Meter
<b>Mittwoch, 24.02.1999</b>	
• WU 2 • 8 x 200 Meter in 30 Sekunden	• Pause: 3 Minuten
<b>Donnerstag, 25.02.1999 Hallentraining</b>	
• Hockey • Koordination	• Zirkeltraining (Konditionsparcours, s. Infokasten auf S. 24)
<b>Freitag, 26.02.1999</b>	
• 30 Minuten Dauerlauf • Hallentraining mit Koordination und Sprungbahn	



## TRAINING VOR DEN DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN 1999

<b>Montag, 14.06.1999</b>	
• kurze Koordination • 4 Steigerungen über 120 Meter	• Auslaufen
<b>Dienstag, 15.06.1999</b>	
• Tempoläufe in profiliertem Gelände: 3 x 30 – 60 – 90 Sekunden	• Pause: 3 – 4 – 5 Minuten
<b>Mittwoch, 16.06.1999</b>	
• Testläufe (I1): 2 x 200 Meter aus dem Hochstart (21,08/21,06 Sekunden)	• Pause: 20 Minuten
<b>Freitag, 18.06.1999</b>	
• 2 x 300 Meter 40,5 Sekunden – 2 x 500 Meter 70,0 Sekunden – 400 Meter 56,0 Sekunden	• Pause: 3-4-5 Minuten
<b>Samstag, 19.06.1999</b>	
• Kurze Koordination • 2 x 10 x 40 Kilogramm Kniebeugen – 3 x 30 Kniehebelauf – Kniebeugen – 3 x 20 Skippings – Kniebeugen – 3 x 150 steigern	
<b>Sonntag, 20.06.1999</b>	
• 8 x 200 Meter in 25 bis 26 Sekunden	• Pause: 3 bis 4 Minuten
<b>Dienstag, 22.06.1999 Hallentraining</b>	
• 300 Meter in 42,0 Sekunden (dabei 200 Meter in 30,0 Sekunden/100 Meter in 12,0 Sekunden) – 400 Meter in 54,0 Sekunden (dabei 200 Meter in 30,0 Sekunden/200 Meter in 24,0 Sekunden)	• 300 Meter in 42,0 Sekunden (dabei 200 Meter in 30,0 Sekunden/100 Meter in 12,0 Sekunden) – 200 Meter in 23,0 Sekunden • Pause: 12-15 min.
<b>Mittwoch, 23.06.1999</b>	
• Fliegende Sprints: 3 x 3 x 30 Meter maximal mit je 20 Meter Anlauf	• Gehpause zurück/Serienpause: 9 Minuten
<b>Donnerstag, 24.06.1999 Krafttraining</b>	
• 150 – 200 – 250 – 200 – 150 Meter in 17,5 – 23,5 – 30 – 23,5 – 17,5 Sekunden	• Pause: 8 bis 10 Minuten
<b>Freitag, 25.06.1999 Krafttraining</b>	
• 4 Steigerungen über 150 Meter	
<b>Sonntag, 27.06.1999 Krafttraining</b>	
• Wettkampf Bad Oldesloe: 400 Meter in 47,02 Sekunden	
<b>Montag, 28.06.1999 Krafttraining</b>	
• Auflockern: Einlaufen, Gymnastik, Dehnen, kurze Koordination, Auslaufen	
<b>Dienstag, 29.06.1999 Krafttraining</b>	
• 300 - 400 - 200 Minuten in 36 - 51 - 22,5 Sekunden	• Pause: 20 bis 25 Minuten
<b>Mittwoch, 30.06.1999 Krafttraining</b>	
• Koordination	• 8 x 40 Meter fliegend submaximal mit 30 Meter Anlauf
<b>Freitag, 02.07.1999 Krafttraining</b>	
• Deutsche Meisterschaften Erfurt: 400 Meter Vorlauf 46,57 Sekunden, 3. Platz	
<b>Samstag, 03.07.1999 Krafttraining</b>	
• Deutsche Meisterschaften Erfurt: 400 Meter Endlauf 45,99 Sekunden, 4. Platz	
<b>Sonntag, 04.07.1999 Krafttraining</b>	
• Deutsche Meisterschaften Erfurt: 200 Meter Vorlauf 21,20 Sekunden, 200 Meter Endlauf 21,35 Sekunden, 4. Platz	