

Vom Geigenspieler zum Vizeweltmeister

Ein Beitrag von Jürgen Krempin, Teil 1

In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen zum zweiten Mal in der Geschichte von *leichtathletiktraining* ein Lehrposter – natürlich passend zum Schwerpunktthema Sprint. Ingo Schultz, der Sensationszweite über 400 Meter bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Edmonton, stellt auf dem Poster die Schlüsselpositionen in der Sprinttechnik vor. Dazu gibt Ihnen sein Trainer Jürgen Krempin Einblicke in das Training, nachdem viele Trainer, Athleten und Medienvertreter ihn auf ihr sogenanntes „Erfolgsrezept“ angesprochen haben. Mit seiner Beitragsreihe beschreibt er das Training des Vizeweltmeisters der Jahre 1997 bis 2001. Er möchte damit Athleten und Trainern Hilfen und Anregungen geben, damit sie ihr bisheriges Training vielleicht hinterfragen und möglicherweise durch die eine oder andere Änderung der Trainingsinhalte und Trainingsumfänge Leistungsverbesserungen erzielen.

Sportlicher Werdegang

Ingo Schultz (Jahrgang 1975) hat in seiner Kindheit und Jugend außer dem normalen Schulsport keinen Sport betrieben. Seine Interessen waren mehr musischer Natur. So spielte er mehrere Instrumente intensiv und sang dazu im Chor. Zudem war er ein begeisterter

Schachspieler und gehörte zur Landesligamannschaft des SV Lingen.

Sportlich ist er nur einmal bei den Bundesjugendspielen aufgefallen, als er 1992 100 Meter ohne jedes Training und ohne Spikes in 11,3 Sekunden gelaufen ist.

Nach dem Abitur 1994 verpflichtete sich Ingo Schultz für 12 Jahre bei der Bundeswehr, um dort Elektrotechnik zu studieren. Vor dem Studium jedoch war er dreieinhalb Jahre als Offiziersanwärter im normalen Militärdienst

Info

Der Trainer und Autor



Jürgen Krempin (Jahrgang 1958) ist Diplom-Verwaltungswirt und hauptberuflich Software-Entwickler der Stadt Hamburg. Seit 1978 ist er als

Übungsleiter und seit 1981 als Lizenz-Trainer in der TSG Bergedorf in Hamburg tätig.

Daneben leitet er seit 1982 als Lehrbeauftragter den Bereich Leichtathletik an der Universität der Bundeswehr in Hamburg. Er hat im Laufe seiner mehr als zwanzigjährigen Trainertätigkeit einige Hundert

Leichtathleten vom Schüler- bis zum Erwachsenenalter trainiert, darunter viele Endlaufplatzierte bei Deutschen Meisterschaften und Teilnehmer bei anderen nationalen und internationalen Ereignissen. Als aktiver Leichtathlet lief er selbst 400 Meter und 400 Meter Hürden (Bestzeiten 48,1 und 52,2 sec). Jürgen Krempin ist verheiratet und hat vier Kinder.

„Ich halte es für sehr wichtig, daß der Trainer eigene Erfahrungen in der Disziplin gesammelt hat, in der er als Trainer tätig ist. Zumindest helfen mir meine eigenen Erfahrungen sehr, um die Intensitäten, Belastungen und die Aufeinanderfolge der einzelnen Trainingsinhalte einschätzen zu können. Eine andere mindestens ebenso wichtige Richtschnur sind für mich die DLV-Rahmentrainingspläne.“

tätig. So kam er 1996 durch Zufall in eine Einheit, die sich auf den Hamburg-Marathon im April 1997 vorbereitete. Diesen Marathon (seinen ersten und bisher einzigen) lief er, nach einem kleinen Einbruch bei Kilometer 35, in 3:37 Stunden.

Erster richtiger Leichtathletik-Kontakt im Herbst '97

Im Herbst 1997 begann er dann sein Studium an der Universität der Bundeswehr in Hamburg. Die dort studierenden Offiziere müssen wöchentlich mindestens zwei Stunden Sport nachweisen. Deshalb gibt es an der Universität der Bundeswehr etwa dreißig Sport-Arbeitsgemeinschaften (z. B. Inline-Hockey, Segeln, Sporttauchen, Basketball, Fußball), in denen zum Teil auf qualitativ recht hohem Niveau Sport betrieben wird.

Durch seine positiven Erfahrungen beim Hamburg-Marathon, entschied Ingo Schultz sich für die Leichtathletik-AG, die ich damals leitete. Glücklicherweise für die Leichtathletik war vor vier Jahren der Umstand, daß ich in meiner Arbeitsgemeinschaft als eine der wenigen AGs noch Plätze frei hatte. Anderenfalls hätte Ingo der Leichtathletik durchaus verloren gehen können. So

hatte Ingo Schultz erstmals im Oktober 1997 Kontakt mit einem normalen Hallenleichtathletiktraining.

Über ein anfänglich zweimaliges Training als Hobbysportler ist Ingo in nur zwei Jahren zum Leistungssportler und jetzt auch zum Hochleistungssportler herangereift.

Neben dem Sport hat Ingo sein Studium weiterhin sehr intensiv betrieben und im April 2001 auch erfolgreich abgeschlossen (Abschlußnote 1,3). Aufgrund dieser sehr guten Abschlußnote wurde Ingo eine Doktorandenstelle an der Universität der Bundeswehr in Hamburg angeboten, so daß er in der glücklichen Lage ist, den Sport weiterhin nahezu professionell zu betreiben. Derzeit ist er neben dem Sport vorwiegend mit seiner Promotion beschäftigt.

Viele andere Interessen

Ingo hat ohnehin vielerlei Interessen und lebt nicht nur für den Sport. Dies hat meines Erachtens einige Vorteile: Zum einen hat er eher einmal „den Kopf frei“ für andere Dinge und zum anderen verdient er mit dem Sport nicht seinen Lebensunterhalt.

Es dreht sich nicht den ganzen Tag alles nur um den Sport. Dieses halte ich für sehr wichtig, damit sich der Athlet mental zwischen den Trainingseinheiten erholen kann. Zudem ist Ingo unabhängig von Prämien oder Startgeldern. So können wir seine Saisonplanung na-



Ingo Schultz – von Null auf Vierhundert!
Er beendete eine 14jährige deutsche
Medaillenflaute im 400 Meter-Sprint.

ALLE FOTOS: BERGMANN

Info Vorbereitung auf den Hamburg-Marathon 1997

- Oktober 1996 bis Januar 1997: Dauerläufe ohne Zeitvorgabe über 8 bis 10 Kilometer (dreimal in der Woche).
 - Februar bis März 1997: Spezielle Marathon-Vorbereitung mit 5 bis 6 Trainingseinheiten in der Woche (zwei- bis dreimal Dauerläufe bis 15 Kilometer, zweimal Tempodauerlauf über 8 Kilometer in 4:10 bis 4:20 Minuten/Kilometer, einmal Tempoläufe auf der Bahn über 600 Meter bis 1200 Meter).
- Zwei Wochen vor dem Lauf hat die Trainingsgruppe komplett pausiert, um ausgeruht an den Start gehen zu können.

Anmerkung: Als Trainer von Marathonläufern und Triathleten halte ich diese Methodik für falsch oder zumindest für ungewöhnlich, weiß aber, daß sie zumindest im Freizeitsportbereich recht häufig praktiziert wird.

HINWEIS

Detailliertere Angaben zu diesem Trainingsabschnitt kann ich leider nicht machen, da Ingo damals noch kein Trainingsbuch führte und er alle Angaben aus dem Gedächtnis machen mußte.

hezu frei von externen Vorgaben gestalten. Ingo startet also fast nur dort, wo es in seine Wettkampf- und Saisonplanung hineinpaßt (Ausnahmen stellen natürlich Qualifikationswettkämpfe, Meisterschaften usw. dar).

Trainingsbedingungen

Verglichen mit den Möglichkeiten, die andere Spitzensportler vorfinden, sind unsere Bedingungen in Hamburg eher als schlecht zu bezeichnen. Hamburg verfügt nach wie vor über keine Leichtathletik-Halle. Die Universität der Bundeswehr hat eine für Hamburger Verhältnisse sehr gute sportliche Infrastruktur. Sie verfügt über zwei Sporthallen (Länge 42 Meter) mit Linoleumboden, ein Stadion mit Kunststoffbahn (vier Rundbahnen), eine Schwimmhalle und zwei Fitness-Studios. Um im Winter bei extremer Kälte Starts und Koordinationsläufe mit Spikes in der Halle durchführen zu können, habe ich vor einigen Jahren zwei Kunststoffläufer angeschafft. Die nächstgelegenen Leichtathletikhallen mit Rundbahn und überhöhter Kurve befinden sich in Hannover und Dortmund. Dorthin weichen wir zum Training aus, wenn die Witterung ein sinnvolles Training draußen

nicht zuläßt. Ansonsten finden bei uns alle Laufeinheiten ganzjährig draußen statt.

Training bei der TSG Bergedorf

Neben dem Training an der Universität der Bundeswehr trainiert Ingo in meiner Trainingsgruppe in der TSG Bergedorf mit. Von den Sportanlagen des Vereins nutzen wir regelmäßig das Leichtathletikstadion mit Kunststoffbahn, das Leichtathletikstadion mit Aschenbahn und im Winter die Dreifachsporthalle mit Linoleumboden (also ähnliche Bedingungen wie an der Universität der Bundeswehr). Im Sommerhalbjahr trainieren wir zudem einmal wöchentlich im Gelände (Waldboden mit starkem Profil).

Trainingspartner

Unser Training bei der TSG Bergedorf unterscheidet sich wahrscheinlich nicht grundlegend vom Training anderer Trainingsgruppen bzw. Vereine. Entscheidend ist, daß bei uns das Training in der Gruppe im Vordergrund steht: Bis zur Saison 2001 hat Ingo im Jahresdurchschnitt 5 bis 6 Einheiten pro Woche, meist mit zwei bis drei Trainingskameraden, trainiert. Er absolviert nur sehr wenige Trainingseinheiten ganz allein.

Zweimal wöchentlich trainiert er in einer Gruppe von 10 bis 15 Athleten. Diese Gruppe besteht aus wenigen Spitzenathleten und Leistungssportlern, sondern eher aus Freizeit-sportlern und Triathleten (die an der Universität der Bundeswehr ebenfalls von mir betreut werden). Das Alter der Gruppenmitglieder liegt zwischen 16 und 43 Jahren. Das Leistungsniveau der anderen Sportler dieser Trainingsgruppe ist deutlich schwächer als Ingos. In dieser Gruppe sind einige 100 Meter-Läufer (11,1 bis 12,7 Sekunden) und 400 Meter-Läufer (49,1 bis 53,8 Sekunden), zwei 800 Meter-Läufer (1:53 bis 1:59 Minuten) und eine Nachwuchsläuferin über 400 Meter-Hürden (62,26 Sekunden). Ich versuche, niemanden zu bevorzugen, was natürlich bei Ingos Leistungszuwachs zunehmend schwieriger wird. So ist es aber keine Ausnahme, wenn Ingo z. B. Treppensprints (Skippings eine Treppe herauf) gemeinsam mit einer 8-jugendlichen Sprinterin macht, die eine 100 Meter-Bestleistung von 13,1 Sekunden hat. Ich halte dies leistungsfördernd für beide Athleten. Zum einen wird die jüngere Athletin in hohem Maße durch das Training mit Ingo motiviert, und zum anderen ist es für Ingo, bei einer Körpergröße von 2,01 Meter, nicht leicht bei dieser Übung, aufgrund der kürzeren Hebel der kleineren Athletin, mitzuhalten.

Leistungsentwicklung**1997**

Im Herbst 1997 probierte Ingo einige der üblicherweise an der Universität der Bundeswehr in Hamburg angebotenen Disziplinen aus (Hoch- und Weitsprung, Kurz- und Langsprint, Mittel- und Langstrecke und Kugelstoßen). Ich war jedoch aufgrund seiner Trainingsresultate recht schnell davon überzeugt, daß seine größten Perspektiven im 400 Meter-Lauf lagen. Er trainierte zu dieser Zeit zwei- bis dreimal in der Woche, davon zweimal in der Halle und einmal Tempoläufe mit den 400 Meter-Läufern der TSG Bergedorf. Zu dieser Zeit lief ich selbst noch 52 Sekunden und war für Ingo ein gleichwertiger Trainingspartner. Das Hallentraining bestand aus der Schulung allgemeiner konditioneller Grundlagen in Form von Zirkeltraining, Sprints in verschiedenen Formen, Krafttraining und Hallenhockey. Die wöchentliche Tempoeinheit bestand z. B. aus achtmal 200 Meter in 28,0 Sekunden mit 3 Minuten Gehpause.

1998

Abgesehen vom Marathonlauf 1997 begann Ingos Laufbahn als Wettkampfsportler im Januar 1998 mit einem Start bei den Hamburger Hallenmeisterschaften. Er nahm dort im Kugelstoßen (11,08 Meter) teil und wurde Landesmeister in der 4 mal 2 Runden-Staffel (für Hamburger Meisterschaften typisch: 4 mal 300 Meter auf Linoleumboden ohne überhöhte

Kurven). Danach folgte am 1. Februar 1998 noch ein Start in Hannover über 200 Meter in 22,77 Sekunden.

Im März und April hatte dann Ingo wegen einer kleineren Operation am Fuß (eingewachsener Zehennagel) nicht trainieren können. Nach nur zweiwöchigem Training im Mai lief er aber am 16. Mai 1998 in der DMM-Mannschaft der TSG Bergedorf 100 Meter in 11,68 Sekunden und zum ersten Mal 400 Meter: auf Antrieb erreichte er eine Zeit von 52,10 Sekunden. – Dieses Rennen war Ingos einziger Lauf mit einer Zeit von über 50 Sekunden. 1998 folgten dann noch zwei Rennen in 49,98 und 49,71 Sekunden. Zum Saisonende lief er bei den Norddeutschen Meisterschaften in Stendal in 49,45 Sekunden auf den zweiten Rang.

Diese Leistungen von 49,45 Sekunden hat Ingo mit nur zwei- bis dreimaligem Training in der Woche erzielen können.

Training im Herbst 1998**Gesteigerte Umfänge**

Nach dieser furiosen ersten Saison, eröffnete mir Ingo, daß er intensiver Leichtathletik betreiben und mehr trainieren möchte. Zusammen formulierten wir das Erreichen der Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften 1999 als erklärtes Ziel.

Da ich bei keinem meiner Athleten bisher davon ausgehen konnte, daß er aufgrund seiner Leistungen international eingesetzt werden würde, habe ich auch Ingo zum Jahresende nicht zum ST-Kader (Sonderkader Trainingskontrollen des Deutschen Leichtathletikver-

bands; wer diesem Kader nicht angehört, wird vom DLV nicht für internationale Wettkämpfe nominiert) angemeldet. Ein großer Fehler, den ich im Dezember 1998 noch nicht erahnen konnte (s. dazu Teil 2).

Im Oktober begann dann Ingos Training anfänglich mit den gewohnten 2 bis 3 Einheiten wöchentlich, die wir langsam auf 5 Trainingseinheiten (s. „Beispielhafte Trainingseinheit“ auf S. 34 und 35) steigerten. Im Vordergrund stand dabei für mich die Verbesserung seiner aeroben und anaeroben Kapazität, der Sprintfähigkeit und der koordinativen Fähigkeiten, da sein Laufstil zu diesem Zeitpunkt stark verbesserungswürdig war.

Im November nahm Ingo zum ersten Mal an einem „Trainingslager“ teil. Mit 30 anderen Athleten fuhren wir in ein Wochenendtrainingslager in die Jugendherberge Wingst, wo vor allem Dauerläufe, Tempoläufe und Bergaufsprints trainiert wurden.

Trainingsmethodisch befand er sich im Herbst 1998 ungefähr an der Schwelle zum Aufbautraining (s. dazu „Training im Dezember“ auf S. 36 und 37). Eine strikte inhaltliche Trennung war aber aufgrund seines späten Einstiegs in den Leistungssport nicht möglich.

Das Training der Koordinationsfähigkeit

Als Späteinsteiger hatte Ingo zahlreiche Defizite im koordinativen Bereich, einem Bereich, den ich schon immer als sehr wichtig erachtete. Wir versuchten so, seine koordinativen Fähigkeiten verstärkt zu verbessern, indem Ingo im Aufwärmprogramm 15 bis 20 Minuten

Info	Leistungen 1998	
	Halle	Freiluft
100 Meter		16.05.: 11,68 sec
200 Meter	01.02.: 22,77 sec	31.07.: 22,76 sec
		06.09.: 22,51 sec
		06.09.: 22,43 sec
400 Meter		16.05.: 52,10 sec
		22.07.: 49,98 sec
		22.08.: 49,71 sec
		23.08.: 49,45 sec

Koordinationsübungen durchführte, deren Bewegungsausführung ich gegebenenfalls korrigierte.

Den Anteil der Koordination am wöchentlichen Gesamttraining haben wir dann bis zur Saison 2001 auf viermal wöchentlich je 60 bis 75 Minuten gesteigert (vor dem Hauptteil der Trainingseinheit). Hierfür habe ich vier verschiedene Sprint-ABC's entwickelt, um unterschiedliche Schwerpunkte im koordinativen Bereich zu trainieren und um diesen Teil des Trainings etwas abwechslungsreicher zu gestalten. Zwei Beispiele dafür können Sie unten im Infokasten sehen.

Frage Wie sieht nach die weitere Planung für 2002 aus?

„Nach der Weltmeisterschaft hat Ingo kein Einzelrennen mehr bestritten. Nach einem elftägigen Urlaub im Anschluß an die WM war sein letzter Wettkampf das ISTAF in Berlin, wo er als Schlußläufer einer 4 mal 200 Meter-Staffel gegen Michael Johnson antrat. Zur Zeit befindet er sich in der Regenerationsphase bzw. Übergangsperiode. Diese Zeit nutzt Ingo, um verstärkt an seiner Promotion zu arbeiten. Anfang November wird er dann mit dem Wintertraining (Vorbereitungsperiode I) beginnen.“

Keine Einzelstarts in der Halle!

Hallenstarts haben wir bislang nicht geplant, vor allem deshalb nicht, weil Ingo aufgrund seiner Größe erheblichen Fliehkräften in den engen Kurven ausgesetzt ist. Er wird nur bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in der 4 mal 400 Meter-Staffel für die LG Olympia Dortmund starten. Der Höhepunkt wird die Europameisterschaft in München sein, wo Ingo mit seiner in Edmonton gelaufenen Zeit als Favorit gilt. Aber auch die anderen Läufer in Europa werden sich gewissenhaft vorbereiten. Die EM verspricht spannend zu werden ...“

Info Beispielhaftes Sprint-ABC-Programm**SPRINT-ABC 1**

1. Federnde Sprünge auf dem Ballen (greifende Fußspitze, fast gestrecktes Knie; Bild rechts)
2. Fußgelenksarbeit – normale Frequenz
3. Fußgelenksarbeit – hohe Frequenz
4. Fußgelenksarbeit mit wechselseitigem Anheben des Oberschenkels
5. Skipping – normale Frequenz
6. Skipping – hohe Frequenz (20 Meter)
7. Skipping mit Übergang in den Sprint (10 Meter Skipping – 20 Meter Sprint)
8. Harvardsteps (Steigesprünge am kleinen Kasten; 3 x 12 Wiederholungen)
9. Kniehebelauf (locker, hoher Kniehub, gerader Oberkörper bzw. Vorlage (zur Vermeidung einer Rücklage des Oberkörpers))
10. Sprünge aus der halbhohen Hocke auf der Stelle, 2 x 10 Wiederholungen)
11. Abläufe aus dem Hochstart (Bild ganz rechts)



Aufwärmprogramm

1

ALLGEMEINE ERWÄRMUNG

- 1 Einspielen/Einlaufen
- 2 Dehnen/Gymnastik

2

ALLGEMEINE KOORDINATION

- 1 Allg. Koordination in Form von Rundläufen
- 2 Reaktionsübungen
- 3 Startübungen



Konditionsparcours

1

MEDIZINBALLWÜRFE

- 10 Würfe beidhändig über den Kopf
- 10 Stöße rechts
- 10 Stöße links
- 10 Würfe über Kopf im Sitzen zum Partner

2

SKIPPINGS

- 2 x 6 Sekunden Skipping
- 2 x 6 Sekunden Skipping mit Antritt



HINWEISE

- Ihr Athlet sollte bei den Skippings immer im Zehenstand beginnen, da so eine Spannung im ganzen Körper gegeben ist.
- Achten Sie auf die Streckung in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk. Häufig knicken die Athleten bei dieser Übung im Oberkörper ab.
- Entscheidend ist hier die Ausführung mit einer möglichst hohen Frequenz.

Konditionsparcours

3

GEHEN ÜBER EINE KLEINE KASTENBAHN MIT LANGHANTEL

- 2 x 8 Kästen mit 20 bis 40 kg aufsteigen mit dem rechten Bein
- 2 x 8 Kästen mit 20 bis 40 kg aufsteigen mit dem linken Bein

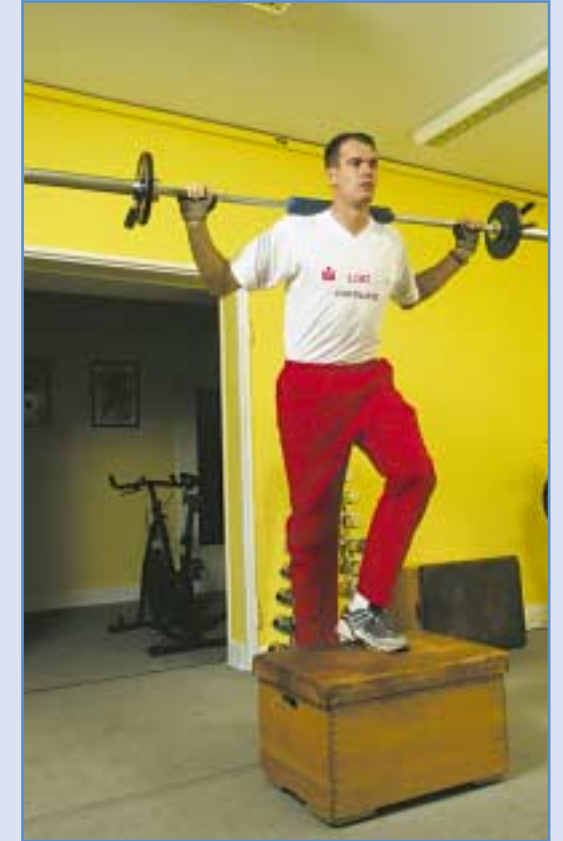
4

STEIGESPRÜNGE

- 4 x 20 Sprünge mit Sandsack oder
- 3 x 10 Sprünge mit 30 kg Hantel

HINWEISE

- Gehen über eine kleine Kastenbahn mit Langhantel:
 - Bei leistungsschwächeren Athleten können Sie zunächst mit einem Sandsack (10 kg) beginnen.
 - Achten Sie darauf, daß Ihr Athlet den Fuß in der Kastenmitte aufsetzt (Kippgefahr)!
 - Beherrscht Ihr Athlet die Übung, kann er zusätzlich auf dem Kasten in den Zehenstand gehen.
- Eine ruhige und sichere Ausführung ist wichtig.
- Steigesprünge:
 - Der Kasten muß fixiert werden (Kippgefahr).
 - Nicht die Schnelligkeit, sondern die korrekte Ausführung ist entscheidend
- Achten Sie auf die Streckung in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk.



Ausklang

1

AUSSPIELEN

- Kleines Basketballspiel

2

DEHNEN

- Kleines Dehn- und Gymnastikprogramm

HINWEISE

- Im Sprint halte ich insbesondere Übungen zur Dehnung der unteren Extremitäten für notwendig:
 - Wadenmuskulatur
 - Adduktoren
 - Hüftgelenkbeuger
 - Kniegelenkstrecke, -beuger
 - Gesäßmuskulatur





TRAINING IM DEZEMBER 1998

Dienstag, 01.12.1998

- WU 1
- 200 - 400 - 600 - 300 - 200 Meter (28,0 - 64,0 - 99,0 - 45,0 - 28,0 Sekunden)

- Pausen: 4 - 5 - 6 - 4 Minuten
- 5 bis 10 Minuten Auslaufen

Donnerstag, 03.12.1998 Hallentraining

- Einlaufen
- 30 Minuten Hockey, Sprints/Koordination
- Kniebeugen 20 x 50 Kilogramm
- Kniebeugen 16 x 50 Kilogramm
- Kniebeugen 12 x 55 Kilogramm

- Kniebeugen 8 x 60 Kilogramm
- Kniebeugen 4 x 70 Kilogramm
- 4 x 20 Steigesprünge am kleinen Kasten mit 30 Kilogramm

Freitag, 04.12.1998

Morgens

- WU 2
- 100 - 200 - 250 - 200 - 100 Meter (13 - 26,5 - 35 - 26,5 - 13 Sekunden)
- Pause: 4 - 5 - 6 - 4 Minuten

Abends

- 15 Minuten Einlaufen, Hockey
- 6 x 6 Sekunden Skippings am Deuserband

Sonntag, 06.12.1998

- WU 2
- TL 1 - 2 - 2 - 3 - 2 - 2 - 1 Minuten in profiliertem Gelände

- Pause: 4 bis 6 Minuten
- 10 Minuten Auslaufen

Montag, 07.12.1998

- WU 1
- Steigerungen: 4 x 80 Meter, 4 x 125 Meter, 4 x 150 Meter, dabei die letzten 30 Meter fast maximal

- allgemeines Krafttraining

Dienstag, 08.12.1998

- WU 1
- 200 - 300 - 500 - 300 - 200 Meter (28 - 45 - 75 - 45 - 28 Sekunden)

- Pause: 4 - 5 - 7 - 5 Minuten, bei Bedarf auch längere Pausen

Donnerstag, 10.12.1998

- Allgemeines Hallentraining (Hockey, Koordination, Sprungbahnen, Sprints, usw.)

Freitag, 11.12.1998

- WU 2
- 75 - 100 - 125 - 150 - 125 - 100 - 75 Meter

- Pause: 4 - 5 - 7 - 5 Minuten

Info Aufwärmprogramme (Warm Up)

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

Info Herbst 1998

BEISPIELHAFT TRAININGSEINHEIT

- Einlaufen oder Einspielen (Hockey), Dehnen/Gymnastik, Allgemeine Koordination mit Korrekturen und Übungen des Sprint-ABCs
- Sprints auf dem Kunststoffläufer in Kombination mit Kniebeugen:
 - 3 x 10 Kniebeugen mit 40 kg (schnelle Ausführung); 4 Sprints a.d. Skipping
 - 3 x 20 Harvardsteps (mit Sandsack oder 30 kg Hantel); 4 Sprints aus dem kurzen Sprunglauf
 - 3 x 10 Kniebeugen à 50 kg; 4 „Frequenzläufe“ mit ausgelegten Hockeyschlägern zur Schrittlängenvorgabe
 - 3 x 20 Harvardsteps (mit Sandsack oder 30 kg Hantel); 4 Sprints max. aus dem Hochstart
- Auslaufen oder Ausspielen; Dehnen



TRAINING IM DEZEMBER 1998

Sonntag, 13.12.1998

- WU 2,
- 6 bis 8 x 60 Sekunden, dabei die letzten 20 bis 30 Sekunden bergauf
- 10 bis 15 Minuten Auslaufen

Montag, 14.12.1998

- WU 1,
- 12 x 300 Meter Ins & Outs: 50 Meter locker - 50 Meter Sprints
- Pause: 5 bis 7 Minuten
- allgemeines Krafttraining

Dienstag, 15.12.1998

- WU 2,
- 400 - 600 - 800 - 600 - 400 Meter (68 - 1:45 - 2:28 - ...)
- Pause: 6 - 7 - 8 - 7 Minuten

Donnerstag, 17.12.1998

- Allgemeines Hallentraining

Freitag, 18.12.1998

- WU 2
- 6 x 150 Meter, etwa 18,5
- Gehpause zurück

Sonntag, 20.12.1998

- Tempoläufe mit je 3 Minuten Pause: 30 - 60 - 90 - 120 - 90 - 60 - 30 Sekunden

Montag, 21.12.1998

- WU 1
- 3 x 30 Meter, 3 x 40 Meter, 3 x 50 Meter aus dem Hochstart (max)
- Gehpausen und 6 bis 8 Minuten Serienpausen
- allgemeines Krafttraining

Dienstag, 22.12.1998

- WU 2
- Testläufe zur Formüberprüfung: 300 - 400 - 200 Meter
- Soll: 39 - 55 - 26 Sekunden; Ist: 37,6 - 54,2 - 24,8 Sekunden
- Pause: 12 bis 18 Minuten

Mittwoch, 23.12.1998

- 30 Minuten regenerativer Dauerlauf

Sonntag, 27.12.1998

- 4 mal 2 Minuten TL, mit 5 Minuten Geh- oder Trabpause

Montag, 28.12.1998

- WU 1
- 12 bis 15 x 200 Meter (30 bis 34 Sekunden, je nach Witterung)
- 3 Minuten Pause

Dienstag, 29.12.1998

- 35 Minuten Dauerlauf
- Gymnastik/Dehnen
- 4 bis 6 Steigerungen über 150 Meter

Mittwoch, 30.12.1998

- Sprints: 2 x 40 - 60 - 75 - 100 Meter
- 6 Minuten Pause

Donnerstag, 31.12.1998

- Tempoläufe mit je 3 Minuten Pause: 30 - 60 - 90 - 120 - 90 - 60 - 30 Sekunden