

Vorschläge für Trainingsinhalte TWJ 2002/03

-Jugend/AK 15- (leistungssportlich orientiert)

Monat/ Diziplin	Trainingsinhalte	TE/ Woche	Gesamt- training [h]
<u>November</u> <i>Schwimmen</i> <i>Rad</i> <i>Lauf</i> <i>Allg. Athletik</i>	Schwerpunkt: allg. Athletik S-Ziel: Verbesserung der Unterdistanzleistung S-Bsp.: 25m/50m, 10m- Sprints ohne Abstoß R-Ziel: Motorik, Geschicklichkeit R-Bsp.: 1-1,5h MTB in wechselndem Gelände L-Ziel: laufspezifische Motorik L-Bsp: Lauf ABC, Steigerungsläufe bis max. 80m, 30-60m Sprints AA-Ziel: unspezifische Kraft-/Ausdauerfähigkeit, spezifische Kräftigungsgymn. AA-Bsp: In- Line- Skating, Skiroller, Bauch/ Rücken, Behebung muskulärer Dysbalancen	 2 1 2 2	7
<u>Dezember</u> <i>Schwimmen</i> <i>Rad</i> <i>Lauf</i> <i>Allg. Athletik</i>	Schwerpunkt: Schwimmen S-Ziel: Verbesserung der Unterdistanzleistung S-Bsp.: 25m/50m, 10m- Sprints ohne Abstoß, Technikverbesserung, Nebenlagen R-Ziel: Geschicklichkeit, Kraft R-Bsp.: 1-1,5h MTB in hügeligem Gelände L-Ziel: laufspezifische Motorik L-Bsp: Lauf ABC, Steigerungsläufe bis max. 80m, 30-60m Sprints AA-Ziel: spezifische Kräftigungsgymn. AA-Bsp: Bauch/ Rücken, Oberkörper	 3 1 2 1	7-8
<u>Januar</u> <i>Schwimmen</i> <i>Rad</i> <i>Lauf</i>	Schwerpunkt: Lauf S-Ziel: Verbesserung der Unterdistanzleistung S-Bsp.: 25m/50m, 10m- Sprints ohne Abstoß, Technikverbesserung, Nebenlagen R-Ziel: Geschicklichkeit, Kraft R-Bsp.: 1-1,5h MTB in hügeligem Gelände L-Ziel: Verbesserung der Unterdistanzleistung L-Bsp: Lauf ABC, 200/400/600m submaximal Zusätzl. AA.: spezifische Kräftigungsgymn.	 2-3 1 3	7-8
<u>Februar</u> <i>Schwimmen</i> <i>Rad</i> <i>Lauf</i>	Schwerpunkt: Schwimmen S-Ziel: Verbesserung der Mitteldistanzleistung S-Bsp.: 100/200m, Nebenlagen, Lagenkombination R-Ziel: Geschicklichkeit, Kraft R-Bsp.: 1-1,5h MTB in hügeligem Gelände L-Ziel: Verbesserung der Unterdistanzleistung L-Bsp: Lauf ABC, 200/400/600m submaximal Zusätzl. AA.: spezifische Kräftigungsgymn.	 3 1 2	7-8
<u>März</u> <i>Schwimmen</i> <i>Rad</i> <i>Lauf</i>	Schwerpunkt: Lauf S-Ziel: Verbesserung der Mitteldistanzleistung S-Bsp.: 200/400m, 50/100m-Serien mit kurzer Pause R-Ziel: Kraftausdauer R-Bsp.: 1,5-2h MTB in hügeligem Gelände L-Ziel: Verbesserung der spezif. Kraftausdauer L-Bsp: Lauf ABC, Tempodauerläufe, Fahrtspiele Zusätzl. AA.: spezifische Kräftigungsgymn.	 2-3 2 3	7-8

Monat/ Diziplin	Trainingsinhalte	TE/ Woche	Gesamt- training [h]
<u>April</u> <i>Schwimmen</i> <i>Rad</i> <i>Lauf</i> <i>Allg. Athletik</i>	Schwerpunkte: Rad 1/Lauf 3 S-Ziel: Verbesserung der Unterdistanztestleistung S-Bsp.: 400m, 750m, 1000m- Tests R-Ziel: Umfangssteigerung, Taktik R-Bsp.: 2-3h Gruppentraining mit Ortsschildsprings, Führungswechseln, Staffelfahren, Positionswechsel L-Ziel: Stabilisierung der Unterdistanztestleistung L-Bsp: 1000m, 1500m, 3000m- Tests Zusätzl. AA.: spezifische Kräftigungsgymnastik	3 3 3	10-11
<u>Mai</u> <i>Schwimmen</i> <i>Rad</i> <i>Lauf</i>	Schwerpunkte: S/R/L- Wettkampfgeschwindigkeit S-Ziel: Stabilisierung d. Wettkampfgeschwindigkeit S-Bsp.: Wiederholungstrain. (3-5x 200m; P 1min) R-Ziel: Stabilisierung d. Wettkampfgeschwindigkeit R-Bsp.: Wiederholungstrain. (3-5x 5-8min; P 5min) L-Ziel: Stabilisierung d. Wettkampfgeschwindigkeit L-Bsp: Wiederholungstrain. (4-8x 1000m; P 200m Gehpause)	3 3 3	10-11
<u>Juni</u> <i>Schwimmen</i> <i>Rad</i> <i>Lauf</i>	Schwerpunkte: S/R/L- wettkampfnahes Koppeltrain. S-Ziel: Verbindung der Einzelleistungen, R-Ziel: Training der Wechsel, L-Ziel: muskuläre Umstellungsprozesse Bsp: L 2km+R 3km +L 2km + R 3km+L 2km, o. P. oder 2-3x[S 400m+R 5km+L 3km], Serienp. 10min.	3 3 3	11-12
<u>Juli</u> <i>Schwimmen</i> <i>Rad</i> <i>Lauf</i>	Wettkämpfe: Lockere, kürzere Trainingseinheiten; Mi: verkürztes, submax. Koppeltraining Do: ruhigere GA1, z.B. R GA1 1,5h + L GA1 0,5h Fr: S GA2 im Freiwasser, z.B. 4x 3min, P 1min Sa: Vorbelastung, z.B. R GA1 15km+ L GA1 2km So: Wettkampf Zwischenwochen: stabilisierendes GA1+Koppeltr.	4-5 +WK	9-12
<u>August</u> <i>Schwimmen</i> <i>Rad</i> <i>Lauf</i>	s. Juli		