

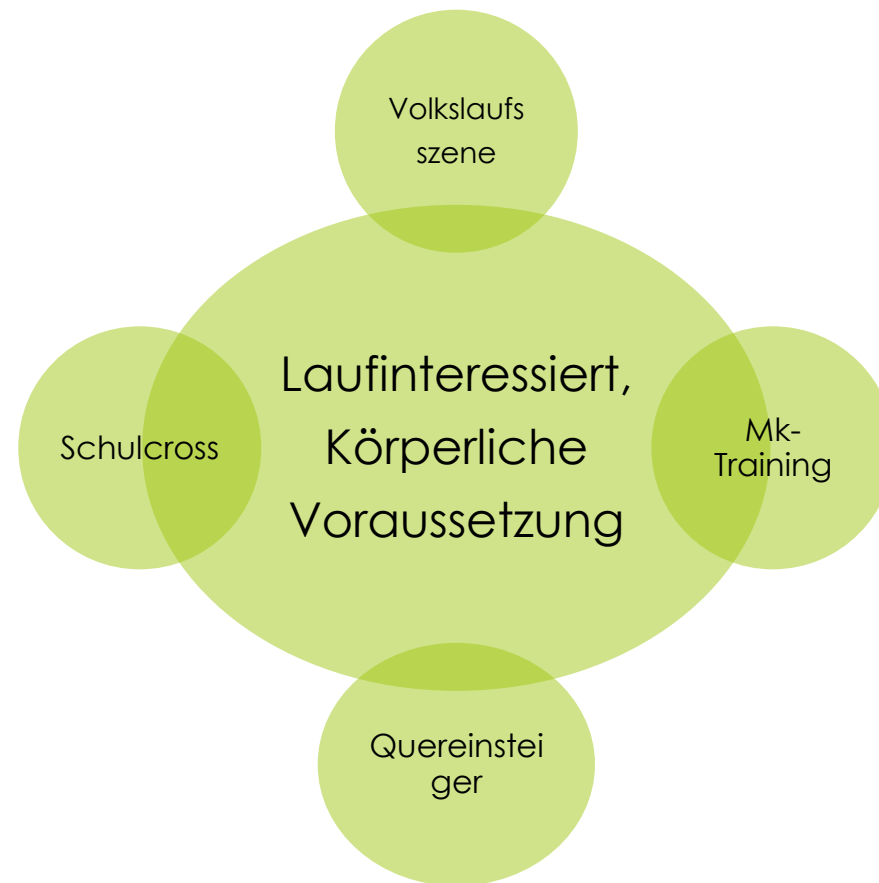
Entwicklung jugendlicher Mittelstreckler

Gesprächsrunde am 17.4.2015

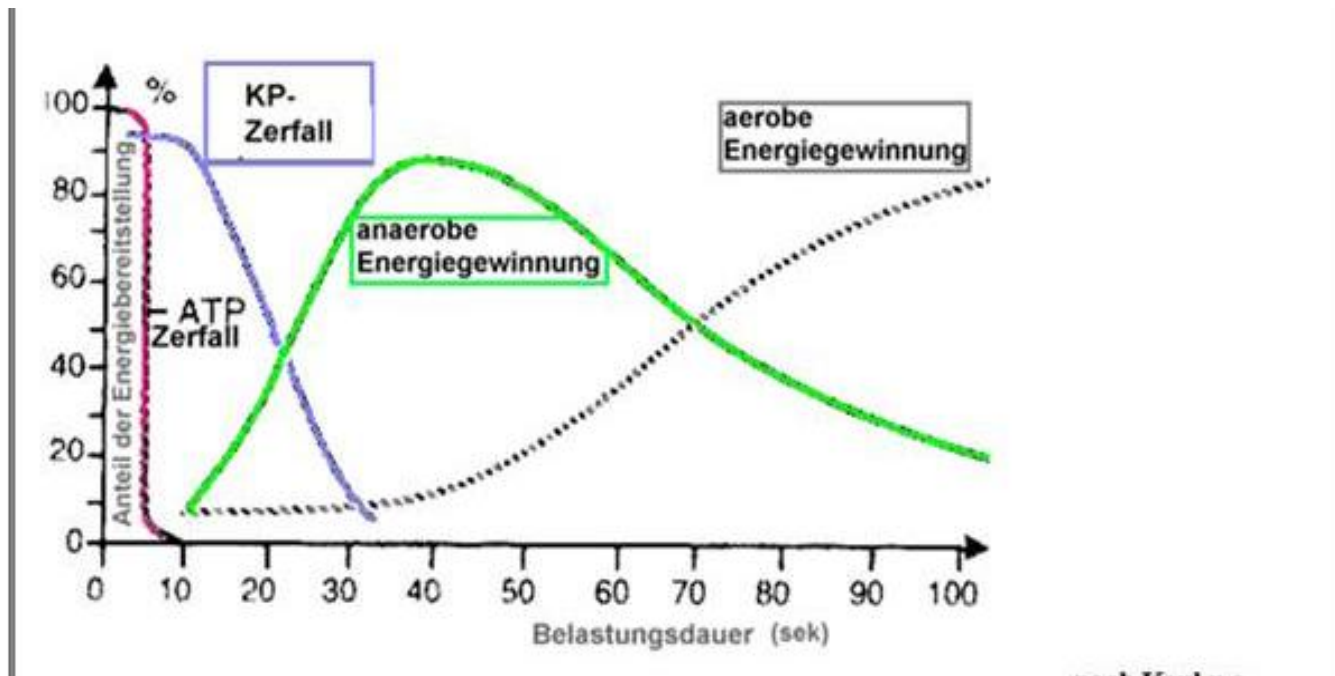
Isabelle Baumann



Woher nehmen, wenn nicht stehlen? Laftalente finden



Metabolische Anforderungen beim 800m und 1500m Lauf



Die In Wettkämpfen gemessenen Laktatwerte im Elitebereich liegen im

Mittelstreckenlauf (800 m / 1500 m) zwischen 18 – 24 mmol/l

Langstreckenlauf (5000 m / 3000 m Hindernis) zwischen 14 – 16 mmol/l

Physiologische Voraussetzungen jugendlicher Läufer/innen

- Genetisch bedingte Muskelfaserstruktur: ST – FT Fasern
- Hormoneller Entwicklungsstand – Alter – Pubertät
- Trainingszustand bzw. sportliche Sozialisation

Hinführung zur Mittelstrecke ab der Altersklasse U10/U12

- Vielseitigkeit >> Mehrkampftraining, Mannschaftssport
- Schnelligkeitsentwicklung
- Variabilität bei ansteigender Belastungsdauer und relativ geringer Pausengestaltung (Koordinationsschulung, Wurf mit Trabpausen, kleine Sprünge im Reifenparcours,)
- Intensität nur bei Belastungen unter 30" (z.B.: Endlosstaffeln, Kraft-Laufzirkel, Bergansprints, Treppensprünge, Sprunggärten",)

KEINE UHR !

Einführung mittelstreckenspezifischer Inhalte (ab U14)

- Dauerläufe (6 – 10km)
- Tempowechselläufe (Fahrtspiel,)
- Schnelligkeitsausdauer (80 – 120/150m)
- Spezifische Kraft (Bergansprints, -läufe, Schnelligkeitstr.)
- Intervalltraining

Das Training jugendlicher Mittelstreckler : Praxisbeispiele

800m 14 Jahre, 4 Trainingsjahre

U16 Dezember

2014

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 DL 6-8km, Sprünge,core 4x60m umdrehen, 4x150m, (Treppe)	2 Mk Training	3 Berg: 5x350, 5x200m	4 Mk Training oder frei	5 frei	6 FS 5-3-2-5-3-2 2' Pause	7 frei
8 DL 6-8km core, Sprünge Treppe 4x80, 4x150	9 Mk Training	10 TL 600-1000-1200- 600-2x300 2:20 - 4:10-5:00- 2:15-60"	11 Mk Training oder frei	12 frei	13 FS 12x1'flott-1' ruhig	14 frei
15 DL 6-8km Sprünge, core 5x60 mit umdrehen, 5x120	16 Mk Training	17 TL 3x600 2:15 3x400 84" 3x200 36" P.2' SP 5-6'	18 Mk Training oder frei	19 DL 6km 2x10 Froschspr. 5x120m gesteigert	20 frei	21 frei
22 DL 6-8km Sprünge, core 5x60 mit umdrehen, 5x120	23 DL 8km flotter werdend 20min core	24 frei	25 FS 2-4-6-5-3-2	26 DL 6km Sprünge	27 frei	28 Ski
Ski	Ski	FS 6-4-3-2-1-1	frei	DL 6km und Sprünge	TL in Sifi	frei

Das Training jugendlicher Mittelstreckler : Praxisbeispiele

U12 Athlet, Handballer und Fußballer

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Spiel 30' HÜ-Technik Kraftzirkel 3 x8 Üb., Endlosstaffe I	Handbal I	Läufe: 100fl- 100trab-100fl x 5 4x200 Überholläufe	Frei oder FB	Mehrkampf- Tr	frei	Turnier
Spiel 30' Starts, Sprüing Kraftzirkel 3 x 10 Üb., Wurf	Handbal I	Läufe: 4xU-Läufe 6xDLäufe	Frei Oder FB	MK-Training	frei	Hallen-Wk
Spiel 30' HÜ-Technik Kraftzirkel, Verfolgungs sprint	Handbal I	Läufe: 4x50m Umdr 4x120m 4xCrossrd	Frei oder FB	Mk-Training	frei	HB-Spiel?

Vielen Dank und jetzt erwarte ich
gerne Ihre Fragen und Anregungen!