

Trainings-Programm Sprint / 800m

Olympiade-Training

DSK

Übung	Wdh.	Ausführung	Pausen
30m-Sprints (Schnelligkeit)	8 - 10 x	maximal schnell mit Startkommando aus verschiedenen Positionen	jeweils ca. 2 min
60m-Sprints (Schnelligkeit)	6 - 8 x	maximal schnell aus dem Hochstart hohe Knie, langer Schritt	jeweils ca. 4 min
"fliegende Hunderter" (Schnelligkeitsausdauer)	4 - 6 x	100m-Sprints mit Anlauf, bei Startlinie volle Geschwindigkeit Tempo bis ins Ziel halten	jeweils ca. 5 -6 min
150m-Sprints (Schnelligkeitsausdauer)	4 - 6 x	90 - 95% der Geschwindigkeit hohe Knie, langer Schritt	jeweils ca. 5 - 6 min
Sprünge aller Art (Sprungkraft)	10 x 10	z.B. Wechselsprünge, Rhythmus- Sprünge, Beidbeisprünge	jeweils 1 - 2 min
Sprungläufe (Kraft/Schnelligkeit)	6 - 8 x	ca. 30 m und dann in 30m Sprint übergehen mit Anlauf schnelle, einbeinige Sprünge mit hohem Knie	jeweils 3 - 4 min
Läufe bergab (Frequenzschnelligkeit)	8 - 10 x	30 - 50m hohes Knie und schnelle Frequenz	jeweils 2 - 3 min
Läufe bergauf (Kraftausdauer)	8 - 10 x	30 - 60m so schnell es geht	jeweils 2 - 3 min
400m-Läufe / 2 Runden (Stehvermögen)	4 - 6 x	80 - 90 % der über die Strecke zu haltenden Geschwindigkeit	jeweils ca. 5 - 6 min
Fartlek	30 - 60 min	Dauerlauf, aber zwischendurch Tempowechsel, kurze oder längere Sprints, Bergsprints, Sprünge etc.	ohne Pause

Wichtig: Pausen einhalten!!!

**Sonst kann die nötige Geschwindigkeit nicht über alle Läufe gehalten werden,
und der Trainingseffekt wird nicht erreicht.**