



		Vorbereitung	Sprungkraft			Disziplin/Technik			
		IMMER GYNASTIK	Kraftausdauer			spezielle/allgemeine Ausdauer			
Z									
1.Tag	1	Steigerungsläufe	4	30 m	Schrittsprünge	Weite	12 je	Sprintausdauer	85%
	2	Fuß/Kniehebe	3	20 m	Einbeinspr.	Weite	12 je	Sekundenläufe	
	3	> Fußschlagen	2	15 sec	Einbeinspr.	Höhe	12 je	3 * 50	
	4	> Beinschlagen	2	15 sec	Schlussstretkspr.	Weite	12	3 * 40	
	5				Schlussstretkspr.	Höhe	12	3 * 30	GP2+12Liegest
	6				Daumen nach oben/vorn!			3 * 20	AL 5
2.Tag	7	GY10						Ausdauer	
	8							Minutenläufe	1
	9	HEIDIHEI							3
	10								6
	11								10
	12								15 AL5
3.Tag	13	Steigerungsläufe	4	30 m	Schrittsprünge	Weite	12 je	Sprintausdauer	85%
	14	Fuß/Kniehebe	3	20 m	Einbeinspr.	Weite	12 je	Sekundenläufe	85%
	15	> Fußschlagen	2	15sec	Einbeinspr.	Höhe	12 je	4* 20	GP1+12Liegest
	16	> Beinschlagen	2	15sec	Schlussstretkspr.	Weite	12	4* 30	GP2+12Liegest
	17				Schlussstretkspr.	Höhe	12	3* 40	GP3
	18							3* 50	AL
4.Tag	19	GY30							
	20								
	21	HEIDIHEI							
	22								
	23								
	24								
5.Tag	27	DL15			Minutenläufe	1:00	GP2	2:15	GP2
	28	AP5				1:30	GP2	1:45	GP2
	29					2:00	GP2	1:15	GP2
	30					2:30	EP8	1:00	
6.Tag	31	GY10							
	32	DL 30 – 45 min							
	33								
7.Tag	34	Pause							

- X Minuten
- GP X Gehpause
- TP X Trabpause
- EP X Erholungspause
- SP X Serienpause
- TP130 Traben 130 m+Neustart
- AP X Aktive Pause: Stabi+Kraft
- AL ?? Auslaufen
- DL X Dauerlauf



		Vorbereitung	Sprungkraft			Disziplin/Technik				
		IMMER GYNASTIK	Kraftausdauer			spezielle/allgemeine Ausdauer				
Z										
1.Tag	1	Steigerungsläufe	4 *	30 m	Schrittsprünge	Weite	12 je	Sprintausdauer	85%	
	2	Fuß/Kniehebe	3 2	20 m 15	Einbeinspr. Weite	li./re.	12 je	Sekundenläufe		
	3	> Fußschlagen	*	sec	Einbeinspr. Höhe	li./re.	12	3 * 50		
	4	> Beinschlagen	2 *	15 sec	Schlussstreckspr.	Weite	12	3 * 40		
	5				Schlussstreckspr. Daumen nach oben/vorn!	Höhe	12	3 * 30		GP2+12Liegest
	6							3 * 20		AL 5
2.Tag	7	GY10						Ausdauer		
	8							Minutenläufe	1	
	9	HEIDIHEI							3	
	10								6	
	11								10	
	12								15	AL5
3.Tag	13	Steigerungsläufe	4	30 m	Schrittsprünge	Weite	12	Sprintausdauer	85%	85%
	14	Fuß/Kniehebe	3	20 m	Einbeinspr. Weite	li./re.	je 9	Sekundenläufe		
	15	> Fußschlagen	2	15sec	Einbeinspr. Höhe	li./re.	je 9	4* 20	GP1+12Liegest	
	16	> Beinschlagen	2	15sec	Schlussstreckspr.	Weite	12	4* 30	GP2+12Liegest	
	17				Schlussstreckspr.	Höhe	12	3* 40	GP3	
	18							3* 50	AL	
4.Tag	19	GY30								
	20									
	21	HEIDIHEI								
	22									
	23									
	24									
5.Tag	27	DL15			Minutenläufe	1:00	GP2	2:15	GP2	
	28	AP5				1:30	GP2	1:45	GP2	
	29					2:00	GP2	1:15	GP2	
	30					2:30	EP8	1:00		
6.Tag	31	GY10								
	32	DL 30 – 45 min								
	33									
7.Tag	34	Pause								

- X Minuten
- GP X Gehpause
- TP X Trabpause
- EP X Erholungspause
- SP X Serienpause
- TP130 Traben 130 m+Neustart
- AP X Aktive Pause: Stabi+Kraft
- AL ?? Auslaufen
- DL X Dauerlauf