

## Monatsplanung

Februar 2022

B -Gruppe

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
<b>KW 05</b> 31.01. – 06.02.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' DL</li> <li>• Hürden-ABC</li> <li>• Kraftausdauer / ZWL</li> <li>• TWL / 2x5x100m Tempowechsel-Läufe</li> <li>• 10' DL</li> </ul>	• Trainingsfrei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' DL</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Vielseitige kl. Sprünge</li> <li>• TL / 100-200-300-400-300-200-100m</li> <li>• 5' DL</li> </ul>	• 30' DL GA 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' Spiel</li> <li>• Frequenz-Schulung</li> <li>• Technik / Hindernis</li> <li>• Kraftausdauer / Beinkraft</li> <li>• Utilisation / 5x30m max 3' Pause</li> </ul>	• LM Halle U18 / Mä + Fr	• LM Halle U18 / Mä + Fr
<b>KW 06</b> 07.02. – 13.02.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' DL</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Athletik</li> <li>• SK / 5x10-20-30-40-50m</li> <li>• SKA / TL am Hügel</li> <li>• 10' DL</li> </ul>	• Trainingsfrei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' DL</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Sprint-Spiele</li> <li>• Hopslerlauf-Varianten</li> <li>• TL / 2x 500-500-300m</li> <li>• 5' DL</li> </ul>	• 30' DL GA 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' Spiel</li> <li>• Sprint-Zirkel</li> <li>• Technik / Hürden</li> <li>• Technik / Staffel</li> <li>• 10' DL</li> </ul>	• Wettkampf-Aktivierung	• LM Cross U16 / Mä + Fr
<b>KW 07</b> 14.02. – 20.02.	• Trainingsfrei	• 30' Tempo-Wechsellauf: 5' schneller Dauerlauf / 5' lockerer Dauerlauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' DL</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Sprungkraft</li> <li>• TL / Zeitschätzläufe</li> <li>• Stabi</li> <li>• 5' DL</li> </ul>	• 30' DL GA2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' DL</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• STL</li> <li>• Hindernis - Staffel</li> <li>• Technik / Weitsprung</li> <li>• Kraftausdauer / Beinkraft</li> </ul>	• Trainingsfrei	• 60' DL Regenerativer Dauerlauf
<b>KW 08</b> 21.02. – 27.02.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' DL</li> <li>• Lauf-ABC </li> <li>• SK / 5x30m fLmax</li> <li>• SKA / 5x 300m + 100m</li> <li>• Stabi / Athletik</li> </ul>	• Trainingsfrei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' DL</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Sprint-Spiele</li> <li>• Sprungkraft</li> <li>• TL / Minuten-Läufe</li> <li>• 5' DL</li> </ul>	• 30' DL 20' GA1 10' GA2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' DL</li> <li>• Lauf-ABC</li> <li>• Technik / Hürden</li> <li>• Medizinball-Würfe</li> <li>• Kraftausdauer / Beinkraft</li> </ul>	• Trainingsfrei	• 60' DL Regenerativer Dauerlauf

### Legende

Ruhetag
Wettkampf
Heimtraining

### Dies ist nur ein Rahmentrainingsplan!

- Kurzfristige (inhaltliche) Änderungen / Ergänzungen sind möglich.
- Die Intensitäten und Pausen werden an den Leistungsstand und das Alter der Athletinnen und Athleten angepasst.
- Rückfragen zum Trainingsplan:
- Dennis Wittkuhn
- Handy: 0170 3309104 (Anruf oder WhatsApp)eMail: [d.wittkuhn@t-online.de](mailto:d.wittkuhn@t-online.de)

## GA1

### Grundlagenausdauer 1

GA1 ist die Grundlage und Basis vom Ausdauertraining.

Die Intensität entspricht ca. 55-80% von der maximalen Leistungsfähigkeit.

Am einfachsten ist es, den GA1-Wert über die subjektive Empfindung zu definieren. Als guten Anhaltspunkt lässt sich hierzu die Borg-Skala verwenden. Die Grundlagenausdauer 1 wird gemäss Borg mit den Ziffern 10 – 13 und den Worten „locker, ein wenig intensiv“ beschreiben. Anders ausgedrückt heisst das, dass ich jederzeit gut sprechen kann, meine Atmung noch ruhig geht und ich fähig bin, eine Unterhaltung zu führen. Sobald die Atmung beschleunigt und ich nur noch einzelne Sätze sprechen kann, verlasse ich diesen Bereich und gehe in die Zone der Grundlagenausdauer 2 über.

Skalenwert nach Borg	Anstrengungsgrad	% der max. Beanspruchung/ Leistung	Trainingsbereich
6	Überhaupt keine Anstrengung	20 %	Aufwärmer/ Regeneration
7	Extrem leicht	30 %	
8		40 %	
9	Sehr leicht	50 %	
10		55 %	
11	Leicht	60 %	Grundlagen-/ Zielzone
12	Optimaler Trainingsbereich	65 %	
13	Etwas schwer	70 %	
14		75 %	
15	Schwer	80 %	
16		85 %	Intensives Training/ Stehvermögen
17	Sehr schwer	90 %	
18		95 %	
19	Extrem schwer	100 %	
20	Grösstmögliche Anstrengung	Übersäuerung	

*Borg Skala nach Gunnar Anders Valdemar Borg*

## GA2

### Grundlagenausdauer 2

Basis: 800m Zeit

3:00': 4:40' bis 4:50' pro Kilometer

2:55': 4:30' bis 4:40' pro Kilometer

2:50': 4:20' bis 4:30' pro Kilometer

2:45': 4:10' bis 4:20' pro Kilometer

2:40': 4:00' bis 4:10' pro Kilometer

2:35': 3:50' bis 4:00' pro Kilometer

2:30': 3:40' bis 3:50' pro Kilometer

2:25': 3:30' bis 3:40' pro Kilometer

2:20': 3:20' bis 3:30' pro Kilometer

2:15': 3:10' bis 3:20' pro Kilometer

2:10': 3:00' bis 3:10' pro Kilometer