


Monatsplanung

Februar 2022

B -Gruppe

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

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 % | Aufwärmen/ 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