

EDITION LEICHTATHLETIK BAND 3

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)

Prof. Dr. Winfried Joch (Hrsg.)  
DLV-Lehrwart

# **Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Lauf**



Meyer & Meyer Verlag

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1. Einführung</b> .....	9
<b>2. Ziele und Aufgaben des Blockes Lauf im Aufbautraining</b> .....	11
2.1 Ausgangsposition des Blockes Lauf .....	11
2.2 Zielstellung .....	13
2.3 Leistungsorientierungen/Leistungsstruktur .....	15
<b>3. Erziehungsschwerpunkte</b> .....	19
3.1 Anspruchsniveau und Bewußtheit .....	20
3.2 Grundlegende psychische Leistungsvoraussetzungen .....	21
<b>4. Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung</b> .....	23
4.1 Ausbildungsschwerpunkte des Trainingsjahres im Verlauf des Aufbautrainings .....	24
4.2 Periodisierung, Struktur des Trainingsjahres und Einordnung der Wettkämpfe .....	28
4.3 Prinzipien und Schwerpunkte der Belastungssteigerung .....	35
4.4 Schwerpunkte der allgemein-athletischen Ausbildung .....	37
4.5 Zur Entwicklung der Kraftfähigkeiten .....	39
4.6 Zur Entwicklung der Schnelligkeit .....	46
4.7 Zur Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer .....	51
4.8 Zur Entwicklung der Ausdauer .....	55
4.9 Zur Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer .....	65
4.10 Zur Bedeutung und Entwicklung der Beweglichkeit .....	69
4.11 Zu Fragen der Kompensation und Regeneration .....	71
4.12 Zur Entwicklung und Vervollkommnung der Technik .....	73
4.13 Besonderheiten, Technik und Training im Hindernislauf .....	79
<b>5. Zur Steuerung und Regelung des Trainings</b> .....	89
<b>6. Trainingspuzzle</b> .....	97
<b>7. Protokollierung</b> .....	99
<b>8. Aspekte der Ernährung</b> .....	101
<b>9. Anhang</b> .....	105
9.1 Gebräuchliche Abkürzungen und Definitionen .....	105
9.2 Trainingsmethodisch-biologische Determination der Trainingsbereiche zur Entwicklung konditioneller Fähigkeiten .....	107
9.3 Belastungsrichtwerte im Aufbautraining .....	110

9.4	Schemata der unterschiedlichen Belastungsgestaltung im Jahresverlauf.....	112
9.5	Schemata des Jahresaufbaus in verschiedenen Disziplinbereichen .....	116
9.6	Beispiele von Belastungsverläufen verschiedener Disziplinen.....	119
9.7	Belastungskatalog/Trainingsbeispiele .....	124
9.8	Vorschläge für Gymnastikprogramme.....	137
9.9	Kraftprogramme mit unterschiedlicher Zielstellung .....	141
9.10	Protokollraster/Kennzifferschlüssel .....	148
9.11	Puzzle-Bausteine .....	151