

# Training: Die letzte Woche

	Samstag 09.08.2014	Sonntag 10.08.2014	Montag 11.08.2014	Dienstag 12.08.2014	Mittwoch 13.08.2014	Donnerstag 14.08.2014	Freitag 15.08.2014
	<p>Nach dem gestrigen Erholungstag geht es heute darum, an der maximalen Schnelligkeit zu arbeiten.</p> <p>Ab heute versuchen wir auch den EM-Zeitplan in das Training zu integrieren. Die Trainingseinheiten vom Vormittag sollten in etwa mit den Startzeiten vom Wettkampf übereinstimmen. Das selbe gilt für die Einheiten am Abend.</p>	<p>Heute ist noch einmal ein intensiver Trainingstag mit zwei Einheiten. Die zwei Einheiten sind aber kurz.</p> <p>Im Fokus liegt der schwierige Wechsel zwischen den Disziplinen Hochsprung und Hürden, sowie das Krafttraining.</p>	<p>Das Abschlusstraining steht an. Noch ein paar reaktive Sprünge und das abschliessende Laufprogramm.</p>	<p>Heute hast du den ganzen Tag frei. Gerne würde ich mit dir zusammensitzen, um den Wettkampf vorzubesprechen. Folgende Dinge müssen wir absprechen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frühstückszeit</li> <li>• Welchen Shuttle-Bus zum Stadion nehmen wir?</li> <li>• Wann musst du im Call Room sein?</li> <li>• Wo und etwa wann nehmen wir das Mittagessen ein?</li> <li>• Um welche Zeit verschieben wir am Abend wieder ins Stadion?</li> <li>• Was darfst du unbedingt nicht vergessen?</li> <li>• Hast du die Physioterminale für nach dem Wettkampf schon geregelt?</li> </ul>	<p>Jetzt geht es darum, noch einmal dem Muskel etwas Spannung zu verleihen. Das erreichen wir mit kurzen Sprints und ein paar wenigen Sprüngen.</p>		
<b>Vormittag</b>	<p><b>Training 1</b> 09.30–11.00 Uhr <b>Sprint</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 30 m Starts ab Block Pausen: 6 Min.</li> <li>• 2 x 30 m/30 m Speedy Pausen: 8–10 Min.</li> </ul> <p><b>Weitsprung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlaufkontrollen</li> </ul>	<p><b>Training 2</b> 09.30–11.00 Uhr <b>Hürden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorübungen</li> <li>• 2 x 2 Hü/1 x 6 Hü</li> </ul> <p><b>Hoch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlaufkontrollen</li> </ul>	<p><b>Training 4</b> 09.30–11.00 Uhr <b>Sprungkraft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x 5 Laufsprünge in den Sand</li> </ul> <p><b>Laufprogramm 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 120 m – 80 m Pausen: 2–18 Min.</li> </ul>	<p>Frei</p> <p>Besprechung 09.30–10.00 Uhr</p>	<p><b>Training 5</b> 09.30–10.30 Uhr <b>Anreizen/Tonisieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 30 m ab Block Pausen: 6 Min.</li> <li>• 4 x 3 Hürdensprünge</li> </ul>	<p><b>10.05 Uhr</b> <b>100 m Hürden</b></p>	<p><b>11.40 Uhr</b> <b>Weitsprung</b></p>
<b>Nachmittag</b>	<p>Frei</p>	<p><b>Training 3</b> 18.00–19.30 Uhr <b>Kugel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganze Stösse</li> </ul> <p><b>Kraft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniebeugen – 3 x 3 x</li> </ul>	<p>Frei</p>	<p>Frei</p>	<p>Frei</p>	<p><b>12.05 Uhr</b> <b>Hochsprung</b></p> <p><b>19.50 Uhr</b> <b>Kugel</b></p> <p><b>21.15 Uhr</b> <b>200 m</b></p>	<p><b>18.04/19.15 Uhr Speer</b> <b>21.15 Uhr 800 m</b></p>
	<p><b>Wichtig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Du stellst dich langsam auf den EM-Rhythmus ein. Du stehst etwa zur gleichen Zeit auf wie an den Wettkampftagen.</li> <li>• Die Trainings- und Wettkampfzeiten sind gleich.</li> <li>• Beachte die Ernährungstipps.</li> </ul>		<p><b>Wichtig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hast du dich beim Physiotherapeuten bereits gemeldet? Am Nachmittag wäre es sinnvoll, wenn du dich massieren lässt.</li> </ul>	<p><b>Wichtig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die EM wird eröffnet. Heute ist ein guter Zeitpunkt, um Stadionluft zu schnuppern. Achte aber darauf, dass du nicht zu viel stehst und herumgehst.</li> <li>• Notiere dir die besprochenen Wettkampfziele.</li> </ul>	<p><b>Wichtig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mach beim Anreizen keine Experimente. Wähle Übungen, die du magst und dir ein gutes Gefühl geben.</li> </ul>		