

Training: Sprint

Woche 06	Woche 05	Woche 04	Woche 03	Woche 02	Woche 01
<p>Du hast in der Qualifikationsphase sehr gute Leistungen im Bereich der Schnelligkeit gezeigt. In den nächsten zwei Wochen gilt es, in die Verbesserung der Beschleunigung und der Schrittlänge zu investieren. Zudem sollten wir den Stoffwechsel nicht ganz ausser Acht lassen.</p> <p>Angaben in Prozent: 90–95 % der persönlichen Bestleistung.</p>	<p>Maximale Schnelligkeit Dein Ziel muss sein, mit grosser Intensität möglichst entspannt zu laufen.</p> <p>Beschleunigung Konzentriere Dich auf eine möglichst gute Ausstossbewegung.</p> <p>Anaerob-laktazide Laufprogramme Versuche auch hier trotz der Laktatanhäufung technisch korrekt und entspannt zu laufen.</p>	<p>Am Ende dieser Woche musst du an der Schweizer Meisterschaft schon gut in Form sein. Aus diesem Grund erhält die Intensität eine grössere Bedeutung.</p> <p>Maximale Schnelligkeit Um deinen Formstand gut dokumentieren zu können, werden wir die fliegenden Läufe mit der Lichtschranke messen.</p> <p>Beschleunigung Auch bei den Starts werden die Zeiten gemessen.</p>	<p>Maximale Schnelligkeit Jetzt geht es darum, die letzten Geschwindigkeitsbarrieren zu lösen. Läufe mit Zugunterstützung (Speedy) können da helfen.</p>		

Maximale Schnelligkeit	Umfang	3 × 3 × 60 m	2 × 3 × 60 m	3 × 30 m fliegende Läufe (30 m Anlauf)	3 × 30 m fliegende Läufe mit 30 m Zugunterstützung (Speedy)	3 × 30 m fliegende Läufe mit 30 m Zugunterstützung (Speedy)	3 × 30 m fliegende Läufe mit 30 m Zugunterstützung (Speedy)
	Intensität	90–95 % Pausen: 2–6 Min.	92,5–95 % Pausen: 2–6 Min.	95–100 % Pausen: 8 Min.	100 % Pausen: 8–10 Min.	100 % Pausen: 8–10 Min.	100 % Pausen: 8–10 Min.
Beschleunigung	Umfang	2 × 2 × 40 m Zugwiderstandslauf (10 kg) im Wechsel mit 2 × 2 × 30 m Sprungläufe	2 × 2 × 40 m Zugwiderstandslauf (5 kg) im Wechsel mit 2 × 2 × 30 m Sprungläufe	2 × 2 × 30 m ab Block	2 × 2 × 30 m ab Block	3 × 30 m ab Block	2 × 30 m ab Block
	Intensität	90–95 % Pausen: 4–6 Min.	90–95 % Pausen: 4–6 Min.	95–100 % Pausen: 6–12 Min.	95–100 % Pausen: 6–12 Min.	95–100 % Pausen: 6 Min.	95–100 % Pausen: 6 Min.
Anaerob – laktazide Laufprogramme	Umfang	2 × 2 × 150 m	2 × (150 m – 50 m)	150 m – 50 m – 120 m	2 × (120 m – 80 m)	120 m – 80 m – 120 m	120 m – 80 m
	Intensität	90 % Pausen: 4–12 Min.	90–95 % Pausen: 1–15 Min.	95–100 % Pausen: 1–18 Min.	95–100 % Pausen: 2–12 Min.	95–100 % Pausen: 2–16 Min.	100 % Pausen: 2–18 Min.