

## Lauftraining

Grundsätzlich können das Lauftraining alle Altersklassen machen. Allerdings sollte die Belastung etwas unterschiedlich sein – daher habe ich mit verschiedenen Farben gearbeitet

Rot	AK U16 = Jahrgänge 2005 + 2006
Grün	AK U14 = Jahrgänge 2007 + 2008
Orange	AK U12 = Jahrgänge 2009 + 2010
Schwarz	AK U10 = Jahrgänge 2011 und jünger

Dies bedeutet, dass die höhere Altersklasse grundsätzlich alles machen kann, die jüngeren aber nur das bis zu ihrer Farbe.

Natürlich dürfen/müssen die Eltern Ihre Kinder begleiten – wer Glück hat, hat ein Kind aus der Altersklasse U10 ☺

### 1. Trainingseinheit

- 10 – 15 Minuten lockeres Einlaufen (hier muss man sich noch super unterhalten können, ohne dass man außer Atem kommt)
- Schwunggymnastik - 6 verschiedene Übungen (z. B. Fußkreisen links- und rechtsrum, Beinschwingen - niedrig anfangen und langsam immer höher werden, Hüftkreisen links- und rechtsrum, Armkreisen links und rechts – vorwärts und rückwärts – erst Arme einzeln – beide Arme gleichzeitig - Arme gegengleich kreisen lassen, Hampelmann, Rumpfkreisen – hier bewegt sich der Oberkörper im Kreis – auch links und rechtsrum)
- 10 – 15 Minuten etwas schneller laufen (die kleineren Athleten können auch 2 x 5 Minuten machen)
- 3 Steigerungen über 30/40/50/60 Meter
- 5 – 10 Minuten locker Auslaufen

U16: 40 Min. + Steigerung + Gymnastik

U14: 30 Min. + Steigerung + Gymnastik

Rest: 25 Min. + Steigerung + Gymnastik

### 2. Trainingseinheit

- 10 – 15 Minuten lockeres Einlaufen
- jeweils 2 x 10 Sprünge (Hopserlauf, Seitgalopp, Steigesprünge, Sprunglauf - hier weiß jeder Athlet aus dem Training, welche Sprünge er schon kann und welche nicht – am Ende soll einfach jeder 3 Durchgänge mit jeweils 2 x 10 Sprüngen gemacht haben. Die ganz Kleinen machen z. B. 6 x 10 Hopserläufe)
- 10 - 15 Minuten etwas schneller laufen
- Koordination über 15 Meter (Anfersen, Fußgelenksarbeit, Skippings, Kniehebelauf, Prellhopper, Schlaglauf)
- 10 Minuten lockeres Auslaufen

U16: 35 Min. + Sprünge + Koordination

Rest: 30 Min. + Sprünge + Koordination

### 3. Trainingseinheit

- 10 – 15 Minuten lockeres Einlaufen
- Dynamische Schwunggymnastik
- 1 Min./3 Min./5 Min./5 Min./3 Min./1 Min. flottes Laufen  
Pausen zwischen den einzelnen Läufen jeweils 2 Minuten  
in den Pausen soll gegangen werden, bzw. ganz locker getrabt werden
- 5 Minuten lockeres Auslaufen

U16: 20 + 25 + 12 = 57 Min. + Gymnastik

U14: 15 + 18 + 10 = 43 Min. + Gymnastik

Rest: 15 + 13 + 8 = 36 Min. + Gymnastik

### 4. Trainingseinheit

- 10 – 15 Minuten lockeres Einlaufen
- 3 Steigerungen über 30/40/50/60 Meter
- 5 Min./4 Min./3 Min./2 Min./1 Min. flottes Laufen  
Pausen dazwischen 3 Min./3 Min./2 Min./2 Min.  
in den Pausen soll gegangen werden, bzw. ganz locker getrabt werden
- 5 Minuten lockeres Auslaufen

U16: 20 + 15 + 10 = 45 Min. + Sprünge + Koordination

U14: 15 + 15 + 10 = 40 Min. + Sprünge + Koordination

Rest: 15 + 10 + 7 = 32 Min. + Sprünge + Koordination

### 5. Trainingseinheit

- 10 – 15 Minuten lockeres Einlaufen
- 3 Minderungsläufe (= Gegenteil von Steigerungsläufen, also ganz schnell anfangen und immer langsamer werden) über ca. über 30/40/50/60 Meter
- 3 /4/5/6 x 1 Minute schnell Laufen  
Pausen zwischen den einzelnen Läufen jeweils 5 Minuten  
in den Pausen soll gegangen werden, bzw. ganz locker getrabt werden
- 5 Minuten lockeres Auslaufen

U16: 20 + 6 + 30 = 56 Min.

Rest: 15 + 5 + 20 = 40 Min.

### 6. Trainingseinheit

- 10 – 15 Minuten lockeres Einlaufen
- Dynamische Schwunggymnastik (max. 5 Minuten)
- 2 x (3 x 2 Minuten flottes Laufen mit jeweils 2 Minuten Gehpause)
- 2 x (3 x 3 Minuten flottes Laufen mit jeweils 2 Minuten Gehpause)  
Serienpause 4 Minuten
- 5 Minuten lockeres Auslaufen

U16: 20 + 18 + 12 = 50 Min.

U14: 15 + 18 + 12 = 45 Min.

U10 – U12: 15 + 12 + 8 = 35 Min.

## 7. Trainingseinheit

- 10 – 15 Minuten lockeres Einlaufen
- 3 – 4 Koordinationsübungen über 15 Meter
- 1 Min./3 Min./5 Min./5 Min./3 Min./1 Min. flottes Laufen mit jeweils 2 Minuten Pause
- 5 - 10 Minuten ganz lockeres Auslaufen

## 8. Trainingseinheit

- 10 – 15 Minuten lockeres Einlaufen
- jeweils 2 x 10 Sprünge (Hopslerlauf, Steigesprünge, Sprunglauf - hier weiß jeder Athlet aus dem Training, welche Sprünge er schon kann und welche nicht – am Ende soll einfach jeder 3 Durchgänge mit jeweils 2 x 10 Sprüngen gemacht haben. Die ganz Kleinen machen z. B. 6 x 10 Hopslerläufe)
- 3 Steigerungen über 30/40/50/60 Meter
- 10 – 15 Minuten in mittlerer Geschwindigkeit
- 5 Minuten ganz lockeres Auslaufen

U16: 35 Min. + Steigerung + Koordination

U14: 30 Min. + Steigerung + Koordination

U12/10: 25 Min. + Steigerungen + Koordination

## 9. Trainingseinheit

- 45/35/30/20 Minuten lockeres Laufen
- 3 Steigerungen