



Orientierungslauf – Laufen

Trainingsbeispiele

Die Trainingswoche

Leichte, mittlere und harte Wochen können sich durch die Anzahl der Trainingseinheiten, die gesamte Trainingsdauer und/oder die Intensität der Trainings unterscheiden. Tab. 1 zeigt eine mögliche Gestaltung verschieden intensiver Wochen.

leichte Woche	mittlere Woche	harte Woche	Tapering
<ul style="list-style-type: none"> • 1 mittleres OL-Training • 2-3 ext. Lauftrainings, davon einmal mit Laufschule und Sprints 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mittleres OL-Training • 1 intensives OL- oder Lauftraining • 2 ext. Lauftrainings, davon einmal mit Laufschule und Sprints 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mittleres OL-Training • 1 intensives OL-Training • 1 intensives Lauftraining • 1-2 ext. Lauftrainings 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kurzes, intensives OL- oder Lauftraining • 1-2 kurze, extensive Dauerlauf, davon einmal mit Laufschule und Sprints • Wettkampf

Tab.1: Mögliche Inhalte der Lauftrainings bei durchschnittlich 4 Lauftrainings pro Woche

Innerhalb einer Trainingswoche müssen die Trainingseinheiten gut über die Woche verteilt werden, damit die Erholung stimmt. Werden in einer Woche mehrere harte Kraft- oder intensive Lauftrainings absolviert, sollten diese möglichst weit auseinanderliegen.

Bei 2 Trainingseinheiten am selben Tag, wird diejenige zuerst durchgeführt, welche eine grössere mentale und körperliche Frische benötigt. Ein extensiver Dauerlauf kann auch leicht ermüdet absolviert werden.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	Intensives Lauftraining		Hallentraining mit Fussgymnastik, Laufschule, Sprints und Kraftcircuit	OL-Training		Langer DL oder ergänzende Ausdauer, Rumpfkraft

Tab. 2: Mustertrainingswoche in der Vorbereitungsperiode auf Stufe T1

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Spezielles Krafttraining (Sprünge, Krafraum), Rumpfkraft	Intensives Lauftraining	OL-Training leicht-mittel	Fussgymnastik, Laufschule, Sprints, Circuittraining	60 Min. extensiver DL	OL-Training mittel-intensiv	Longjog oder ergänzende Ausdauer
45 Min. ext. DL, 4-6 Steigerungsläufe						

Tab. 3: Mustertrainingswoche in der Vorbereitungsperiode auf Stufe T4

Die Trainingseinheit

Wenn der Forderung nach einer umfassenden konditionellen Grundausbildung Genüge getan werden will, so müssen vor allem im Kinder- und Jugendtraining (Stufen F1-T1), mit nur 1-4 Trainingseinheiten pro Woche, verschiedene Inhalte in eine angeleitete Trainingseinheit verpackt werden. Dabei gilt der Grundsatz:

Nach einem gründlichen Aufwärmen, **Koordination/Schnelligkeit vor Kraft vor Ausdauer**

Trainingsbeispiel Winter (Halle)

<u>Zeit</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Umsetzung</u>
15 min	Aufwärmen	Lockerer Spiel, z.B. Basketball
7 min	Beweglichkeit	Dynamisches Dehnen, Partnerymnastik
5 min	Fussgymnastik	Barfussgehen auf dünnen Matten
10 min	Laufschule	Lauf-ABC
5 min	Schnelligkeit	Reaktionsübungen, Sprints
40 min	Kraft und Ausdauer	Läufercircuit
10 min	Cool down	Lockern, leichtes dehnen, entspannen

Trainingsbeispiel Sommer (OL-Training)

<u>Zeit</u>	<u>Inhalt</u>	<u>Umsetzung</u>
10 min	Aufwärmen	Zeitschätzläufe (wer ist nach 1,2,3 Minuten ohne auf die Uhr zu schauen wieder hier? Wer hat am Ende die geringste Gesamtdifferenz?)
5 min	Beweglichkeit	Dynamisches Dehnen der Beinmuskeln
5 min	Fussgymnastik	
5 min	Laufschule	Lauf-ABC mit Metaphern (laufen wie eine Gazelle,)
5 min	Schnelligkeit	Stafetten
60 min	Ausdauer	OL-Training
10 min	Cool down	Auslaufen, leichtes dehnen, entspannen

Tab. 4: Mustereinheiten zum Training verschiedener Konditionsfaktoren