

<b>1.1 Einführung</b>	<b>12</b>
<b>1.2 Zielsetzung: das bessere Training</b>	<b>15</b>
<b>1.3 Einbindung in das langfristige Trainingskonzept</b>	<b>15</b>
1.3.1 Bezug zur Schülerleichtathletik	17
1.3.2 Bezug zu <i>Jugendleichtathletik BASICS</i> – den Grundprinzipien des Aufbautrainings	19
<b>1.4. Inhalte und Aufbau dieses Buches</b>	<b>20</b>

**Grundlagen von Laufen und Gehen**

**KAPITEL 2**

<b>2.1 Einführung: Laufen und Gehen – was ist das?</b>	<b>24</b>
<b>2.2 Leistungsvoraussetzungen im Laufen und Gehen</b>	<b>24</b>
2.2.1 Ausdauer	25
2.2.2 Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer	34
2.2.3 Koordination, Lauftechnik, Laufökonomie	40
2.2.4 Körperliche Fitness	46
2.2.5 Psychische Eignung	49
2.2.6 Renngestaltung und Taktik	50
2.2.7 Trainingslager/Höhentraining	53
2.2.8 Rahmenbedingungen und Ausrüstung	54
<b>2.3 Das Training von Läufern und Gehen</b>	<b>55</b>
2.3.1 Trainingsverfahren zur Entwicklung der Ausdauer	57
2.3.2 Training von Koordination und Schnelligkeit	68
2.3.3 Training von Schnelligkeits- und Krafftausdauer	80
2.3.4 Die allgemein-athletische Ausbildung	84
<b>2.4 Bedeutung von Ernährung und Regeneration</b>	<b>87</b>
<b>2.5 Individuelle Leistungsdiagnostik</b>	<b>90</b>

## Inhaltsverzeichnis

## KAPITEL 3

## Mittelstreckenlauf

<b>3.1</b>	<b>Kleine Einführung</b> .....	<b>100</b>
<b>3.2</b>	<b>Grundlagen des Mittelstreckenlaufs</b> .....	<b>101</b>
3.2.1	Grundschnelligkeit und Unterdistanzleistung als limitierende Faktoren .....	101
3.2.2	Differenzierung gemäß der Eingangsvoraussetzungen ..	102
<b>3.3</b>	<b>Haupttrainingsmittel des jugendlichen Mittelstrecklers</b> .....	<b>107</b>
3.3.1	Schnelligkeits- und Kraftausdauer .....	107
3.3.2	Schnelligkeit .....	108
3.3.3	Athletik und Kraft .....	110
3.3.4	Ausdauer .....	112
<b>3.4</b>	<b>Wettkampfverhalten, Renneinteilung und Taktik</b> ..	<b>112</b>
3.4.1	Aufwärmen .....	112
3.4.2	Rennverlauf und Taktik .....	113
<b>3.5</b>	<b>Mittelstreckenstaffeln</b> .....	<b>115</b>
<b>3.6</b>	<b>Weiterführende Trainingsmittel im Anschlussstraining</b> .....	<b>116</b>

## KAPITEL 4

## Langstreckenlauf

<b>4.1</b>	<b>Kleine Einführung</b> .....	<b>122</b>
<b>4.2</b>	<b>Grundlagen des Langstreckenlaufs</b> .....	<b>122</b>
<b>4.3</b>	<b>Haupttrainingsmittel des jugendlichen Langstrecklers</b> .....	<b>128</b>
4.3.1	Ausdauer .....	128
4.3.2	Schnelligkeitsausdauer .....	134
4.3.3	Schnelligkeit und Laufökonomie .....	134
4.3.4	Athletik und Kraft .....	135
<b>4.4</b>	<b>Wettkampfverhalten</b> .....	<b>136</b>
4.4.1	Aufwärmen .....	136
4.4.2	Wettkampfgestaltung .....	137
<b>4.5</b>	<b>Besonderheiten im Straßen- und Crosslauf</b> .....	<b>138</b>
4.5.1	Crosslauf .....	138
4.5.2	Straßenlauf .....	138
<b>4.6</b>	<b>Weiterführende Trainingsmittel im Anschlussstraining</b> .....	<b>139</b>

## Inhaltsverzeichnis

## KAPITEL 5

**Hindernislauf**

<b>5.1 Kleine Einführung</b>	<b>144</b>
5.1.1 Grundlagentraining	145
<b>5.2 Grundlagen des Hindernislaufs</b>	<b>146</b>
5.2.1 Anforderungen an den Hindernisläufer	146
5.2.2 Techniken	148
<b>5.3 Haupttrainingsmittel für den jugendlichen Hindernisläufer</b>	<b>159</b>
5.3.1 Techniktraining	159
5.3.2 Entwicklung der Ausdauer	166
5.3.3 Kraftausdauer	168
5.3.4 Schnelligkeitsausdauer	169
5.3.5 Verbesserung der allgemein-athletischen Voraussetzungen	169
<b>5.4 Wettkampfgestaltung im Hindernislauf</b>	<b>173</b>
<b>5.5 Weitergehende Trainingsmittel im Anschlusstraining</b>	<b>175</b>

**Gehen**

## KAPITEL 6

<b>6.1 Kleine Einführung</b>	<b>178</b>
<b>6.2 Grundlagen des Gehens</b>	<b>184</b>
6.2.1 Leistungsbestimmende Einflussfaktoren	184
6.2.2 Technik und Ausführungsbestimmungen des Gehens	184
<b>6.3 Haupttrainingsmittel für das Gehen</b>	<b>192</b>
6.3.1 Gehausdauer	192
6.3.2 Gehtechnik und -schnelligkeit	199
6.3.3 Athletiktraining des Gehers	202
<b>6.4 Wettkampferhalten</b>	<b>206</b>
<b>6.5 Weitergehende Trainingsmittel im Anschlusstraining</b>	<b>206</b>

<b>KAPITEL 7</b>	<b>Trainingsplanung und -periodisierung</b>
	<b>7.1 Allgemeine Hinweise .....210</b>
	7.1.1 Training als Steuerungs- und Regelungsprozess ..211
	7.1.2 Nachwuchstraining ist Voraussetzungstraining ...212
	<b>7.2 Grundsätze der Trainingsplanung .....214</b>
	7.2.1 Der langfristige Leistungsaufbau .....216
	7.2.2 Das mehrjährige Aufbautraining .....216
	7.2.3 Periodisierung im Jahresaufbau bzw. Makrozyklus ..219
	7.2.4 Exemplarische Jahresplanung und Tempotabellen .225
	7.2.5 Belastungsmodulation im Mesozyklus .....238
	<b>7.3 Exemplarische Wochentrainingspläne der Disziplinen .....239</b>
	7.3.1 Wochentrainingspläne Mittelstrecke U18 .....240
	7.3.2 Wochentrainingspläne Mittelstrecke U20 .....242
	7.3.3 Wochentrainingspläne Langstrecke U18 .....246
	7.3.4 Wochentrainingspläne Langstrecke U20 .....248
	7.3.5 Wochentrainingspläne Hindernislauf U18 .....252
	7.3.6 Wochentrainingspläne Hindernislauf U20 .....254
	7.3.7 Wochentrainingspläne Gehen U18 .....258
	7.3.8 Wochentrainingspläne Gehen U20 .....260
	<b>7.4 Wettkampflehre .....264</b>
<b>KAPITEL 8</b>	<b>Protokollierung des Trainings</b>
	<b>8.1 Systematische Protokollierung .....270</b>
	<b>8.2 Trainingstagebuch .....273</b>
<b>KAPITEL 9</b>	<b>Kennziffern bzw. Zubringerleistungen</b>
	<b>9.1 Kennziffern .....276</b>
<b>KAPITEL 10</b>	<b>Zur Umsetzung des Rahmentrainingsplans</b>
	<b>10.1 Duale Karriere .....280</b>
	<b>10.2 Der Trainer, ein Pädagoge! .....280</b>
	<b>10.3 Coaching im Wettkampf .....282</b>
	<b>10.4 Trainieren mit Visionen .....283</b>
	Glossar .....284
	Literatur .....286