

Lauftraining September 2011 bis Juli 2012

Phase	Datum	Thema	Einlaufen	Teil 1	Teil 2	Auslaufen
Technik	01.09.2011	Lauf ABC / Spiele zur Koordinaton	10min DL	15min Lauf-ABC	Spiele	10min DL
	08.09.2011	Sprung	3min Walking 3min lo DL 3min STL	20min Sprung-ABC	3x800 je 50 STL, 150 DL	10min Rückwärtslaufen
	15.09.2011	Tempowechsel	Spiel	3x (400 W5, 400 loDL)	3x 400 SchL	5min loDL 5min Walking
	22.09.2011	Sprint	6min lo DL 3x 1min TL, 1min DL	4x80 5x60 6x40	4x 100 STL	10min DL
	29.09.2011	Spiel und Spass	10min DL	Spiele ohne Ball	Spiele mit Ball	5min loDL 5min Walking
	06.10.2011	Test	10min DL	10min Lauf-ABC	3x1000 (slow, medium, fast)	10min DL
	13.10.2011	Lauf ABC / Spiele zur Koordinaton	3min Walking 3min lo DL 3min STL	15min Lauf-ABC	Spiele	10min DL
	20.10.2011	Sprung	Spiel	20min Sprung-ABC	3x800 je 50 STL, 150 DL	10min Rückwärtslaufen
	27.10.2011	Test	6min lo DL 3x 1min TL, 1min DL	10min Lauf-ABC	3x1000 (slow, medium, fast)	10min DL
	03.11.2011	Spiel und Spass	10min DL	Spiele ohne Ball	Spiele mit Ball	5min loDL 5min Walking
	10.11.2011	Sprint	10min DL	4x80 5x60 6x40	4x 100 STL	10min DL
	17.11.2011	Tempowechsel	3min Walking 3min lo DL 3min STL	3x (400 W5, 400 loDL)	3x 400 SchL	5min loDL 5min Walking
	24.11.2011	Spiel und Spass	Spiel	Spiele ohne Ball	Spiele mit Ball	5min loDL 5min Walking
	Vorbereitung 1	01.12.2011	Lauf ABC / Spiele zur Koordinaton	6min lo DL 3x 1min TL, 1min DL	15min Lauf-ABC	Spiele
08.12.2011		Sprint	10min DL	4x80 5x60 6x40	4x 100 STL	10min DL
15.12.2011		Sprung	10min DL	20min Sprung-ABC	3x800 je 50 STL, 150 DL	10min Rückwärtslaufen

Lauftraining September 2011 bis Juli 2012

Phase	Datum	Thema	Einlaufen	Teil 1	Teil 2	Auslaufen
Vorbereitung 1	22.12.2011	Spiel und Spass	3min Walking 3min lo DL 3min STL	Spiele ohne Ball	Spiele mit Ball	5min loDL 5min Walking
	29.12.2011	Tempowechsel	Spiel	3x (400 W5, 400 loDL)	3x 400 SchL	5min loDL 5min Walking
	05.01.2012	Test	6min lo DL 3x 1min TL, 1min DL	10min Lauf-ABC	3x1000 (slow, medium, fast)	10min DL
	12.01.2012	Lauf ABC / Spiele zur Koordinaton	10min DL	15min Lauf-ABC	Spiele	10min DL
	19.01.2012	Sprint	Spiel	4x80 5x60 6x40	4x 100 STL	10min DL
	26.01.2012	-				
	02.02.2012	-				
	09.02.2012	Spiel und Spass	10min DL	Spiele ohne Ball	Spiele mit Ball	5min loDL 5min Walking
	16.02.2012	Tempowechsel	3min Walking 3min lo DL 3min STL	3x (400 W5, 400 loDL)	3x 400 SchL	5min loDL 5min Walking
Vorbereitung 2	23.02.2012	Sprung	Spiel	20min Sprung-ABC	3x800 je 50 STL, 150 DL	10min Rückwärtslaufen
	01.03.2012	Test	6min lo DL 3x 1min TL, 1min DL	10min Lauf-ABC	3x1000 (slow, medium, fast)	10min DL
	08.03.2012	Lauf ABC / Spiele zur Koordinaton	10min DL	15min Lauf-ABC	Spiele	10min DL
	15.03.2012	Sprint	10min DL	4x80 5x60 6x40	4x 100 STL	10min DL
	22.03.2012	Tempowechsel	3min Walking 3min lo DL 3min STL	3x (400 W5, 400 loDL)	3x 400 SchL	5min loDL 5min Walking
	29.03.2012	Spiel und Spass	Spiel	Spiele ohne Ball	Spiele mit Ball	5min loDL 5min Walking
	05.04.2012	Test	6min lo DL 3x 1min TL, 1min DL	10min Lauf-ABC	3x1000 (slow, medium, fast)	10min DL
	12.04.2012	Sprung	10min DL	20min Sprung-ABC	3x800 je 50 STL, 150 DL	10min Rückwärtslaufen
	19.04.2012	Lauf ABC / Spiele zur Koordinaton	10min DL	15min Lauf-ABC	Spiele	10min DL

Lauftraining September 2011 bis Juli 2012

Phase	Datum	Thema	Einlaufen	Teil 1	Teil 2	Auslaufen
Vorbereitung 2	26.04.2012	Tempowechsel	3min Walking 3min lo DL 3min STL	3x (400 W5, 400 loDL)	3x 400 SchL	5min loDL 5min Walking
	03.05.2012	Test	Spiel	10min Lauf-ABC	3x1000 (slow, medium, fast)	10min DL
Wettkampfvorbereitung	10.05.2012	Spiel und Spass	6min lo DL 3x 1min TL, 1min DL	Spiele ohne Ball	Spiele mit Ball	5min loDL 5min Walking
	17.05.2012	Sprint	10min DL	4x80 5x60 6x40	4x 100 STL	10min DL
	24.05.2012	Lauf ABC / Spiele zur Koordinaton	10min DL	15min Lauf-ABC	Spiele	10min DL
	31.05.2012	Sprung	3min Walking 3min lo DL 3min STL	20min Sprung-ABC	3x800 je 50 STL, 150 DL	10min Rückwärtslaufen
	07.06.2012	Test	Spiel	10min Lauf-ABC	3x1000 (slow, medium, fast)	10min DL
	14.06.2012	Spiel und Spass	6min lo DL 3x 1min TL, 1min DL	Spiele ohne Ball	Spiele mit Ball	5min loDL 5min Walking
	21.06.2012	Sprint	10min DL	4x80 5x60 6x40	4x 100 STL	10min DL
	28.06.2012	Lauf ABC / Spiele zur Koordinaton	10min DL	15min Lauf-ABC	Spiele	10min DL
	05.07.2012	Test	3min Walking 3min lo DL 3min STL	10min Lauf-ABC	3x1000 (slow, medium, fast)	10min DL

DL = Dauerlauf
 loDL = lockerer Dauerlauf
 schDL = schneller Dauerlauf
 TL = Tempolauf (Marathon-Tempo)
 STL = Steigerungslauf
 W10 = Wettkampftempo 10km
 W5 = Wettkampftempo 5km
 SchL = Schwellenlauf