



GRUPPENARBEIT

HINDERNISTRAINING

im Rahmen der DLV B-Trainerausbildung in
Kaiserau vom 17. – 23.10.2022

AUFGABENSTELLUNG

- 17-jährige Athletin
- PB 2.000 m Hindernis: 6:33,80 min

Zielstellung nächstes Jahr Teilnahme U20 EM

Normanforderung 3.000 m Hindernis: 10:32,00 min

ATHLETENPROFIL 1/3

Soziales Umfeld

- Athletin 17 Jahre
- Wohnort Frankfurt
- Familiäre Situation
 - 2 ältere Brüder (19, 23) plus kleinere Schwester (11)
 - Unterstützung der Familie ist gegeben
 - Eltern haben Bezug zum Sport
(Mutter: Volleyballerin, Vater: Fußballer)
 - Geregelter Freundeskreis auch außerhalb der Leichtathletik
- Abitur im nächsten Frühjahr
 - Abiturprüfungen: 26.04. – 11.05.2023



ATHLETENPROFIL 2/3

Schulisches und sportliches Umfeld

- Athletin geht auf eine sportbetonte Schule -> Carl-von-Weinberg-Schule
- Vormittagstraining: 3 pro Woche (Mo, Mi, Fr)
- Nicht im Internat
 - Zuhause ↔ Schule 3 km Fahrradstrecke
 - Zuhause ↔ Sportplatz, Sporthalle, Kraftraum, Physio, 5km Fahrradstrecke
- Sportplatz mit Rundbahn, Kraftraum, Sporthalle und Physio vorhanden
- Betreibt keine weiteren Sportarten
- Allgemeine leichtathletische Ausbildung seit dem 11. Lebensjahr

ATHLETENPROFIL 3/3

Auswertung Saison 2021/2022

- Zubringerleistungen
 - 800 m: 2:14,34 min
 - 1.500 m: 4:32,62 min
 - 3.000 m: 9:49,28 min
- 42 Trainingswochen -> geplant 46 Trainingswochen
 - 1 Woche Klassenfahrt
 - 3 Wochen Krankheit -> nicht verletzt
- Ø 54 km pro Woche
- 2 Trainingslager
 - Ostern: 10 Tage
 - Winter: 9 Tage
- Teilnahme an 3 Landeskadermaßnahmen

LANGFRISTIGE ZIELE

Einklang von schulischer (Abitur) und anschließender beruflicher (Studium Lehramt Sport und Deutsch) Ausbildung sowie der sportlichen Karriere. Um finanziell unabhängiger zu werden und den Leistungsdruck Studium und Sport herauszunehmen, wird die Aufnahme in den Bundeskader angestrebt.

- Duale Karriere: Studium plus Leistungssport
- Bundeskaderzugehörigkeit Aktive
- 2023: Qualifikation für U20 EM 3.000 m Hindernis
 - Erfolgreiche Cross-Saison
- 2024: Qualifikation für U20 WM 3.000 m Hindernis
- 2025: Qualifikation für U23 EM
- Internationale Meisterschaften bei den Aktiven erreichen

MIKROZYKLUS ALLGEMEINE VP

Mikrozyklus allgemeine VP

KW: 42

TW: 9

Wochenkilometer: 77 km plus semispezifisch 190 min

	Montag 17.10.2022	Dienstag 18.10.2022	Mittwoch 19.10.2022	Donnerstag 20.10.2022	Freitag 21.10.2022	Samstag 22.10.2022	Sonntag 23.10.2022
Vormittag	Schule Aufwärmen 3 km Kraftmotorik 2x 3x 30 m fliegend		Schule 40 min Radergometer Kraft + Mobilität		Schule 30 min Radergometer Technik + Motorik + Schnelligkeit	90-120 min Rennrad	DL 75 min profiliert
Nachmittag	DL 8 km GA1 Gymnastik + Mobilität	Einlaufen 4 km Lauf + Hürden ABC 3x 100 m Steigerung 1-2x 80 m Schwellläufe 20x 200 m, 45 sec TP	DL 15 km GA1	DL 12 km GA1 letzten 3 km gesteigert,	Einlaufen 4 km 6-8x 1.000 m, 2-2:30 min TP Auslaufen 1-2 km	FREI	FREI

MIKROZYKLUS SPEZIELLE VP-1

Mikrozyklus spezielle VP-1

KW: 16

TW: 35

Wochenkilometer: 57 km plus semispezifisch 190 min

	Montag 17.04.2023	Dienstag 18.04.2023	Mittwoch 19.04.2023	Donnerstag 20.04.2023	Freitag 21.04.2023	Samstag 22.04.2023	Sonntag 23.04.2023
Vormittag	Schule DL 8 km GA1		Schule 40 min Radergometer Kraft + Mobilität		Schule 30 min Radergometer Technik + Motorik + Schnelligkeit	120 min MTB oder Gravel	Einlaufen 5 km 8x 200 m bergan, TP bergab Auslaufen 2 km
Nachmittag	FREI	Einlaufen 4 km Lauf + Hürden ABC 12x 500 m, 90 sec TP, 100-105% RT Auslaufen 1-2 km	FREI	DL 15 km profiliert GA1	Einlaufen 3 km 3x 1.200 m, 3 min GP 95-100-105% RT Auslaufen 1-2 km	FREI	FREI

MIKROZYKLUS SPEZIELLE VP-2

Normwettkampf 3.000 m Hindernis

Mikrozyklus spezielle VP-2

KW: 20

TW: 39

Wochenkilometer: 50 km plus semispezifisch 120 min

	Montag 16.05.2023	Dienstag 16.05.2023	Mittwoch 17.05.2023	Donnerstag 18.05.2023	Freitag 19.05.2023	Samstag 20.05.2023	Norm- Wettkampf	Sonntag 21.05.2025
Vormittag	Schule 8 km locker laufen Gymnastik		FREI	RUHETAG	Schule 6 km locker laufen Lauf + Hürden ABC 3x 100 m Steigerungslauf	Auftakt evtl. Anreise		Auslaufen oder Rad
Nachmittag	Einlaufen 3 km Lauf + Hürden ABC 3x 100 m Steigerung 3x 20 m Antritt 4x 500 m + 3x 200 m, 3 min P 500 m in 3.000 m RT, 200 m submaximal	DL 12 km GA1 40 min Mobilisation	Einlaufen 6 km locker Lauf + Hürden ABC 2x 60 m Schwelllauf 2x 5x 100m mit 3 Hürden max. 105% RT Wassergrabentraining	RUHETAG	evtl. Anreise	3.000 m Hindernis		FREI

MIKROZYKLUS WKP-2

Saisonhöhepunkt U20 EM

Mikrozyklus WKP-2

KW: 27

TW: 46

Wochenkilometer: 41 km plus semispezifisch 30 min

Montag 03.07.2023	Dienstag 04.07.2023	Mittwoch 05.07.2023	Donnerstag 06.07.2023	EM U20 Vorlauf	Freitag 07.07.2023	EM U20	Samstag 08.07.2023	EM U20 Finale	Sonntag 09.07.2023
DL 10-12 km GA1 + 3 Steigerungen	Anreise 30 min Radergometer	20 min locker laufen Gymnastik Lauf ABC 4x 100 m Steigerungen 1x 500 m RT	05:30 Auftakt 15 min Einlaufen Dehnen 3 Steigerungen 07:00 Frühstück 09:30 Aufwärmen 11:00 Vorlauf 14:30 Physio		20 min locker Einlaufen Gymnastik Lauf + Hürden ABC 10 min locker Auslaufen Physio		08:00 Frühstück 11:00 Auftakt 15 min Einlaufen Dehnen 3 Steigerungen 12:30 Mittagessen 18:30 Aufwärmen 20:00 Finale		Physio Abreise



**VIELEN DANK FÜR DIE
AUFMERKSAMKEIT!**