

Training: Die letzte Woche

	Samstag 09.08.2014	Sonntag 10.08.2014	Montag 11.08.2014	Dienstag 12.08.2014	Mittwoch 13.08.2014	Donnerstag 14.08.2014	Freitag 15.08.2014
	<p>Nach dem gestrigen Erholungstag geht es heute darum, an der maximalen Schnelligkeit zu arbeiten.</p> <p>Ab heute versuchen wir auch den EM-Zeitplan in das Training zu integrieren. Die Trainingseinheiten vom Vormittag sollten in etwa mit den Startzeiten vom Wettkampf übereinstimmen. Das selbe gilt für die Einheiten am Abend.</p>	<p>Heute ist noch einmal ein intensiver Trainingstag mit zwei Einheiten. Die zwei Einheiten sind aber kurz.</p> <p>Im Fokus liegt der schwierige Wechsel zwischen den Disziplinen Hochsprung und Hürden, sowie das Krafttraining.</p>	<p>Das Abschlusstraining steht an. Noch ein paar reaktive Sprünge und das abschliessende Laufprogramm.</p>	<p>Heute hast du den ganzen Tag frei. Gerne würde ich mit dir zusammensitzen, um den Wettkampf vorzubesprechen. Folgende Dinge müssen wir absprechen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frühstückszeit • Welchen Shuttle-Bus zum Stadion nehmen wir? • Wann musst du im Call Room sein? • Wo und etwa wann nehmen wir das Mittagessen ein? • Um welche Zeit verschieben wir am Abend wieder ins Stadion? • Was darfst du unbedingt nicht vergessen? • Hast du die Physioterminale für nach dem Wettkampf schon geregelt? 	<p>Jetzt geht es darum, noch einmal dem Muskel etwas Spannung zu verleihen. Das erreichen wir mit kurzen Sprints und ein paar wenigen Sprüngen.</p>		
Vormittag	<p>Training 1 09.30–11.00 Uhr Sprint</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30 m Starts ab Block Pausen: 6 Min. • 2 x 30 m/30 m Speedy Pausen: 8–10 Min. <p>Weitsprung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anlaufkontrollen 	<p>Training 2 09.30–11.00 Uhr Hürden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorübungen • 2 x 2 Hü/1 x 6 Hü <p>Hoch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anlaufkontrollen 	<p>Training 4 09.30–11.00 Uhr Sprungkraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 5 Laufsprünge in den Sand <p>Laufprogramm 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • 120 m – 80 m Pausen: 2–18 Min. 	<p>Frei</p> <p>Besprechung 09.30–10.00 Uhr</p>	<p>Training 5 09.30–10.30 Uhr Anreizen/Tonisieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 30 m ab Block Pausen: 6 Min. • 4 x 3 Hürdensprünge 	<p>10.05 Uhr 100 m Hürden</p>	<p>11.40 Uhr Weitsprung</p>
Nachmittag	<p>Frei</p>	<p>Training 3 18.00–19.30 Uhr Kugel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ganze Stösse <p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kniebeugen – 3 x 3 x 	<p>Frei</p>	<p>Frei</p>	<p>Frei</p>	<p>12.05 Uhr Hochsprung</p> <p>19.50 Uhr Kugel</p> <p>21.15 Uhr 200 m</p>	<p>18.04/19.15 Uhr Speer 21.15 Uhr 800 m</p>
	<p>Wichtig</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du stellst dich langsam auf den EM-Rhythmus ein. Du stehst etwa zur gleichen Zeit auf wie an den Wettkampftagen. • Die Trainings- und Wettkampfzeiten sind gleich. • Beachte die Ernährungstipps. 		<p>Wichtig</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hast du dich beim Physiotherapeuten bereits gemeldet? Am Nachmittag wäre es sinnvoll, wenn du dich massieren lässt. 	<p>Wichtig</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die EM wird eröffnet. Heute ist ein guter Zeitpunkt, um Stadionluft zu schnuppern. Achte aber darauf, dass du nicht zu viel stehst und herumgehst. • Notiere dir die besprochenen Wettkampfziele. 	<p>Wichtig</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mach beim Anreizen keine Experimente. Wähle Übungen, die du magst und dir ein gutes Gefühl geben. 		