

Einblick in das Training von Sven Wagner Winter 2019/2020

Alle Trainingsdaten sind sehr individuell auf Svens Leistungsvermögen zugeschnitten. Er trainiert seit 1,5 Jahren in der Trainingsgruppe am BSP in Frankfurt. Im Verlauf dieser Zeit konnte man viele Daten sammeln und herausfinden, was bei ihm sehr gut funktioniert und was eher nicht. Andere Athleten im Training die gleichen Programme und Zeiten laufen zu lassen und zu denken, dass diese im Wettkampf dieselben Ergebnisse erbringen würden, wird nicht funktionieren. Es kann ausschließlich einen Einblick im Bereich Intensitätsverteilung, Umfangsverteilung und Periodisierung geben.

Name: *Sven Wagner*
Jahrgang: *2001*
Disziplin: *Mittelstrecke*
PB: *800m: 1:51,77min. (Halle 2020) / 1.500m: 3:45,90min. (2019)*
Erfolge 2019: *Teilnahme U20 EM Boras 1.500m / 1. DJM U20 1.500m*

Sven war seit Anfang September wieder im Herbst-Training.

Erste Zielstellung war die Qualifikation für die Cross-EM in Darmstadt in der Kalenderwoche 47. Im Verlauf des Herbstes hatte Sven keine Trainingsausfälle aufgrund von Krankheit oder Verletzung. Trotzdem konnte stressbedingt (anstehendes Abitur Rheinlad-Pfalz im Januar) und aufgrund leichter Probleme am Beuger in den Monaten Oktober und November nicht komplett durchtrainiert werden.

Er lief bis zur Kalenderwoche 47 einen Wochenschnitt von ca. 50km und scheiterte an der Cross-EM Qualifikation relativ klar.

Aufgrund doch schlechterer Ausdauerwerte als erhofft, entschieden wir uns, den Dezember nochmal vermehrt auf die Grundlagenausdauer zu setzen und damit nur eine kurze Hallensaison von Anfang Februar bis zu den DJM-Halle Mitte Februar zu machen.

Einblick in Mesozyklus:

KW: 49 – 1 (5KW) GA1 Block

Schwerpunkt: DL GA1 / Tempoläufe GA1/2 (Schwellentraining/VO2max) / Kraft / Schnelligkeit (Technik) / Prävention (Athletik)

Durchschnittliche KM / Einheiten pro Woche: **66km / 7-8Einheiten**

Exemplarischer Mikrozyklus:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	frei	teilweise DL 30min	frei	frei	frei	DL mittel 40min Athletik	Frei
Nachmittag	Schnelligkeit Kraft	TL lang GA1/2 6-9x 1.000m	DL mittel 8-12km Athletik	Schnelligkeit Kraft	TL kurz Berg 12-16x 200/300m	Fahrtspiel 10km	DL lang (bis 16km)

Erläuterung:

Dies ist eine Standard-Woche für Sven im normalem Schulrhythmus.

Das **Schnelligkeits- und Krafttraining** nimmt **zwei Mal pro Woche** einen kompletten Tag für Sven in Anspruch (Montag + Donnerstag), da wir bei ihm noch sehr stark an seinen Grundschnelligkeits- und Lauftechnischen-Fähigkeiten arbeiten wollen. Dafür wollen wir keinen Dauerlauf Reiz vor die Einheit stellen bzw. größere Ermüdung erzeugen. Solange im Wochenverlauf die Intensitäten der Dauerläufe und Tempoläufe eingehalten werden, kann Sven an beiden Tagen recht frisch an seiner Kraft und Schnelligkeit arbeiten.

Die **langen Tempoläufe** lief Sven im Bereich von **3:15 bis 3:05min**. Die **kurzen Tempoläufe** (Bergläufe ca. 3-4% Steigung) im Bereich 31-33sec. (200er) und **50-53sec.** (300er). Sven könnte deutlich schnellere Zeiten laufen, jedoch würde dies im Gesamtkontext einer langfristigen Entwicklung keinen Sinn machen und an der Entwicklung seiner physiologischen Faktoren (Herz-Kreislaufsystem, Sauerstoffaufnahme, etc.) vorbeizielern. Das **Fahrtspiel** am Samstag ist ebenfalls recht **moderat** (Anstrengung-Skala 0-10 -> 3-5).

KW: 2 – 4 (3 KW) GA2 Block

Schwerpunkte: DL GA1 / Tempoläufe GA2 (anaerobe Kapazität) / Fahrtspiel GA1/2 (Schwellentraining) / Kraft / Schnelligkeit (Max) / Prävention (Athletik)

Durchschnittliche KM / Einheiten pro Woche: **55km / 7-8 Einheiten**

Exemplarischer Mikrozyklus:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	frei	frei	frei	frei	frei	DL mittel 40min Athletik	Frei
Nachmittag	Schnelligkeit Kraft	TL mittel GA2 2x 1000/600/400	DL mittel 8- 12km Athletik	Schnelligkeit Kraft	TL kurz/SA 3x 3x 200m	Fahrtspiel 10km	DL lang (bis 16km)

Erläuterung:

Sven schrieb im Verlauf dieser Wochen 3 Abiturprüfungen. Dadurch mussten oft Inhalte vertauscht, weggelassen oder angepasst werden.

Tempoläufe Dienstag: Schnellstes Programm: **2x 1.000/600/400 P= 4min; 3min SP= 5**

Zeiten: 1. Serie: 2:49 - 1:31 Aufgabe (28-35-28) – 57,9 / 2. Serie: 2:44 – 1:28,9 – 61 Aufgabe (35-26)

Dieses Programm machen wir sehr gerne, da dort viele Geschwindigkeitsbereiche abgedeckt werden und man weiterhin 4-6km GA2 Umfang trainieren kann. Ebenfalls beziehen wir gerne viele Aufgaben und Variationen mit in diese Programme ein, damit der Athlet sich an Geschwindigkeitswechsel gewöhnt. Zielstellung bis zum Sommer soll es sein, in Meisterschaftsrennen die letzten 400m unter 55sec. laufen zu können, was wir im Training über solche Aufgaben vorbereiten wollen.

Diese Programme stellen keine Ausbelastung da. Auf einer Anstrengung-Skala von 0-10 lief er diese Läufe im Bereich 6-8.

Tempoläufe Freitag:

Die kurzen Tempoläufe sollten einen SA Charakter enthalten (3. Serie), da Sven in den Schnelligkeitseinheiten wirklich nur kurze Sprints bzw. Technikläufe absolvierte (Einheiten ohne Ermüdung).

Die Programme **3x 3x 200m** lief er progressiv von **1. Serie 28,0sec. bis 3. Serie 25,5sec.** Der letzte Lauf einer Serie war immer eine Aufgabe.

Das Fahrtspiel hatte am Wochenende weiterhin „Schwellentraining“ Charakter und wurde in der Regel nicht schneller gerannt als in den Wochen zuvor (Anstrengung-Skala 2-4).

KW: 5-7 (3KW) Wettkampf

Durchschnittliche KM / Einheiten pro Woche: **40-45km / 6Einheiten**

Exemplarischer Mikrozyklus bis DJM:

KW 5	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	frei	frei	frei	frei	frei	frei	Frei
Nachmittag	DL mittel 12km Athletik	Abi Klausur	TL GA2	DL locker 40min	frei	WK Vorbereitung	Wettkampf Erfurt 800m

KW 6	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	frei	frei	frei	frei	frei	DL mittel 40min Athletik	Frei
Nachmittag	45min Bewegung	Fahrtspiel 8km	DL mittel 10km Athletik	Schnelligkeit Kraft	TL WA	Frei	Frei

KW 7	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	frei	frei	frei	DL locker 30min	frei	DJM VL ausgefallen	DJM 1.500m
Nachmittag	Schnelligkeit Kraft	TL mittel WA 1/2	DL mittel 45min Athletik	DL locker 30min 2x 4 Motorik	WK Vorbereitung	Vorbelastung 4x 300m	frei

Geplant waren zwei Wettkämpfe vor der DJM-Halle. Jedoch ist Sven in Dortmund nicht in das 1.500m Feld reingekommen, weshalb nur in der KW 5 eine 800m in Erfurt gelaufen wurde (1:51,77min. PB).

Grundsätzlich wollen wir in der Wettkampfphase viel Ruhe an alle Systeme kommen lassen und nur ein paar Erinnerungsreize setzen. Die Einheiten in den letzten 10 Tagen sollen dabei nichts Verrücktes darstellen und dazu dienen, dem Athleten viel Selbstbewusstsein für den Wettkampf zu geben. Bei Sven wollten wir deshalb ein paar kürzere schnelle Läufe am Ende der Tempoläufe mit einbauen, damit er selbst im Training merkt, wie schnell er geworden ist.

Als Beispiel lief er als letztes Programm vor der DJM-Halle (KW7) **3x 600m + 1x 200m (P= 8min.)**. Bei den 600ern sollte er immer die ersten 400m im erwarteten Renntempo (400m in 66sec. -> ca. 4:10min. Tempo) und die letzten 200m kontrolliert gesteigert laufen. Zum Schluss nochmal einen schnellen 200er.

Zeiten: 1:34,6min. (66,4 + 28,2) / 1:30,8min. (62,8 + 28,0) / 1:32,1min. (64,4 + 27,7) / 23,1sec. (PB).

Bei der DJM-Halle lief das Feld sehr langsam an (ca. 2:55min/km -> 4:20min. Ziel-Pace). Sven ging 500m vorm Ziel nach vorne mit der Zielstellung die letzten 400m unter 55sec. zu laufen. Er lief die letzten 400m in 55,6sec. (27,1 – 28,5) wobei er die letzten 100m nicht mehr voll durchgezogen hatte und gewann in 4:06,41min.

Ziel für den Sommer muss es sein, bei Meisterschaftsrennen die auf 2:40min/km angelaufen werden unter 55sec. die letzte Runde laufen zu können, um bei einer möglichen Qualifikation für die U20WM in Nairobi konkurrenzfähig zu sein.