



# Training je nach Phase

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| VP  | Technisches Training über 50m à 90%, 6 - 8x mit 4' Pause, 1 - 2x pro Woche   | Gezielte Übungsauswahl, 2-4 Serien mit 8-10 Wiederholungen à 70%, 2' Pause, 1x pro Woche  | Übungen über die Hürden für die Beckenmobilität und die spezifische Beweglichkeit (Hürdenkoordination- und Beweglichkeit), beidseitig, 150 bis 200 Hürdenüberquerungen, Zwischenhürden-Rhythmus mit verkürztem Abstand und sehr tiefen Hürden provozieren |
| VWP | Belastung in Form von in/out über 60m (30m > Fokus Beschleunigungsphase, 10m > entspannen, 20m hohe Frequenz), 5x mit 7' Pause, 1x pro Woche | Gezielte Übungsauswahl, 3-5 Serien mit 4-6 Wiederholungen à 80%, 3' Pause, 1x pro Woche   | Hürdenkoordination- und Beweglichkeit beidseitig mit wettkampfnahen Hürdenüberquerungen mischen, 100 bis 150 Hürdenüberquerungen, spezifische Schnelligkeit über 6 bis 12 Hürden mit verkürztem Abstand und etwas tieferen Hürden provozieren             |
| WP  | 100%ige Belastung über 50 - 60m, 3 - 5x, vollständige Erholung, 1x pro Woche   | 3-4 spezifische Übungen, 2-3 Serien à 2-3 Wiederholungen à 90% gefolgt von 5 explosiven Wiederholungen à 50%, vollständige Erholung, 1x pro Woche | Spezifische Übungsauswahl, um die Hürdenüberquerungstechnik zu stabilisieren > 'Finetuning', 60 bis 100 Hürdenüberquerungen, Start über 1 bis 5 Hürde mit leicht verkürztem Abstand trainieren  |
|     | Schnelligkeit  | Kraft   | Hürden  |