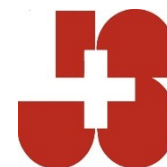




# Trainer B

## *Disziplinspezifische Ausdauer Mittelstrecken Planung*

B203/B204





# Disziplinspezifische Ausdauer

## Aufgabe: 20'

Eine Planungs Woche erstellen im 2er Team  
Wochenstruktur der Trainings und grobe Trainingsinhalte.  
Keine Lektionsprep!

Vorgabe: U18 AthletIn trainiert 5x pro Woche, war letztes Jahr im U18 SM Final

Team	Phase	Woche	Zieldistanz
1	VP1	4.12.2023 mit Strassenlauf (Sion) am Samstag	1500m
2	V/WK	15.1.2024 mit 1000m Wettkampf in der Halle am So.	1500m
3	VP2	12.2.2024 drei Wochen vor Cross SM, ohne Wettkampf	1500m
4	VWK	08.4.2024 drei Wochen vor dem ersten Bahnlauf	800m
5	WK	03.6.2024 mit keinem Wettkampf in der Woche	800m
6	WK	12.8.2024 letzte Woche vor der SM, Samstag VL	800m



# Disziplinspezifische Ausdauer

Präsentationen der Gruppen



# Disziplinspezifische Ausdauer

## Auswertung

Analyse der Woche nach Trainings Gewichtung für

- Technik Massnahmen
- Belastungen und Arbeit an konditionelle Faktoren (Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer),
- Erholungszeiten



# Disziplinspezifische Ausdauer

## Auswertung

Spezialthema der Ausdauer:  
welche Ausdauerbereiche?

Wie werden die Trainingsmassnahmen überprüft?

*Feldtest, Wettkampf, Labortests*



# Disziplinspezifische Ausdauer

## Auswertung

Planung und Ausführung  
*Feedback Loop*

*was benützt ihr in Eurer Praxis?*