



Lektion Trainingsplanung 1

Formsteuerung und Prinzipien der Jahresplanung

Isidor Fuchser | Tenero, 28.10.2023





Inhalt

Grundlagen

- Regelkreis
- Remind: Prinzipien
- Wechselwirkung der Reizsetzung
- Geschlechtsspezifische Unterschiede der Trainierbarkeit

Vertiefung Jahresplanung

- Periodisierung
- Vorlagen Jahrestrainingsplan RTP Swiss Athletics
- Praxis



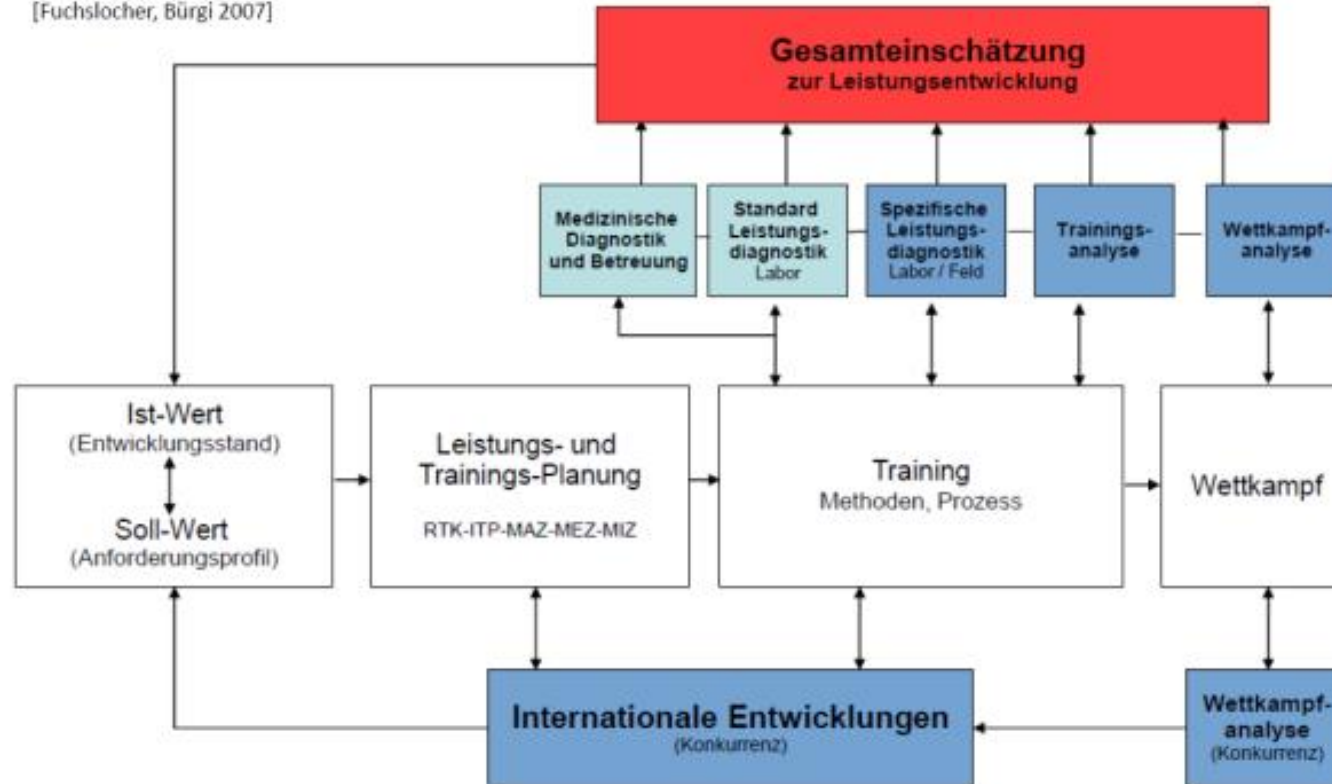
Grundlagen Der Regelkreis



Regelkreis der Trainingssteuerung

Regelkreis der Trainingssteuerung

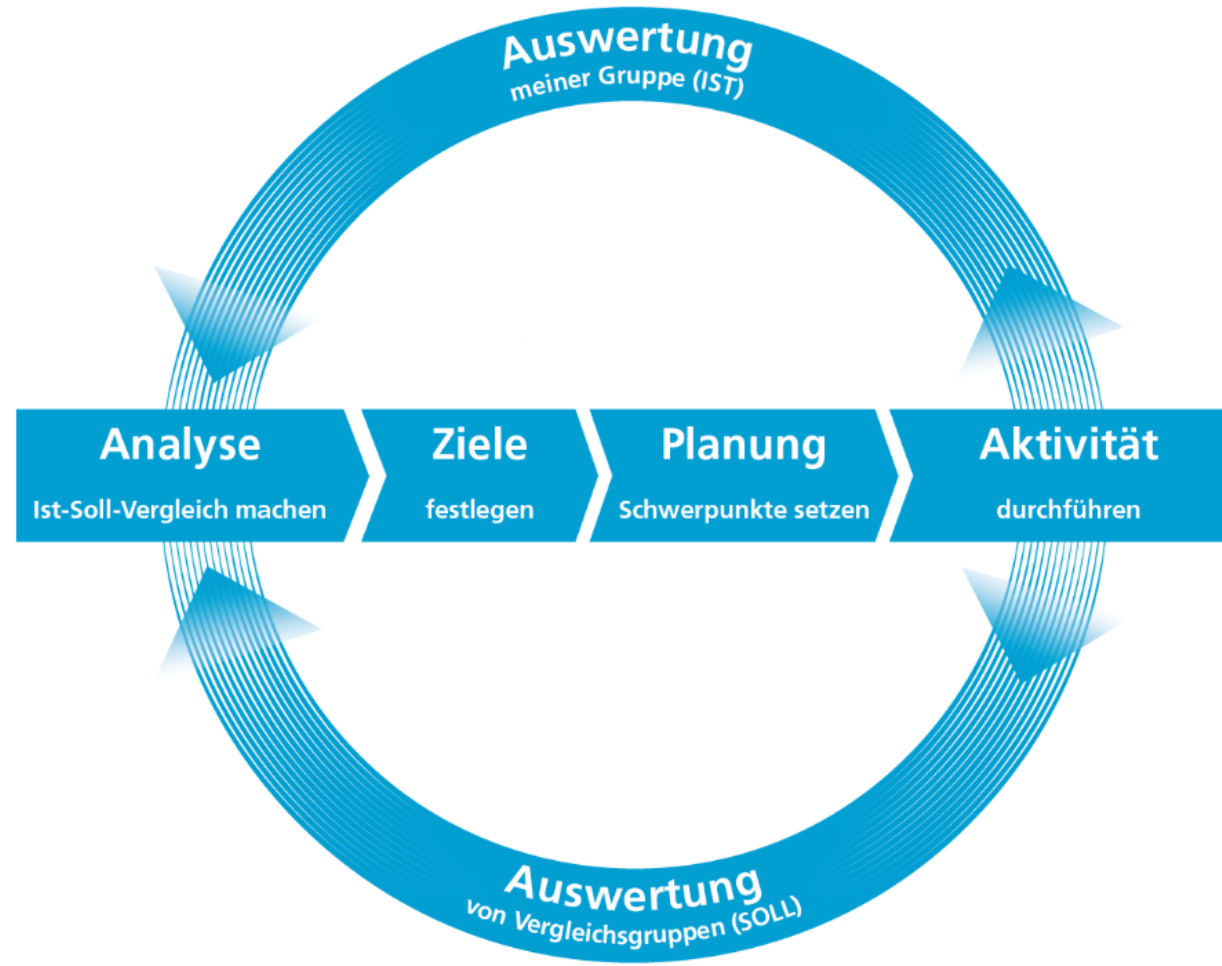
[Fuchslocher, Bürgi 2007]



Bundesamt für Sport
Trainerbildung

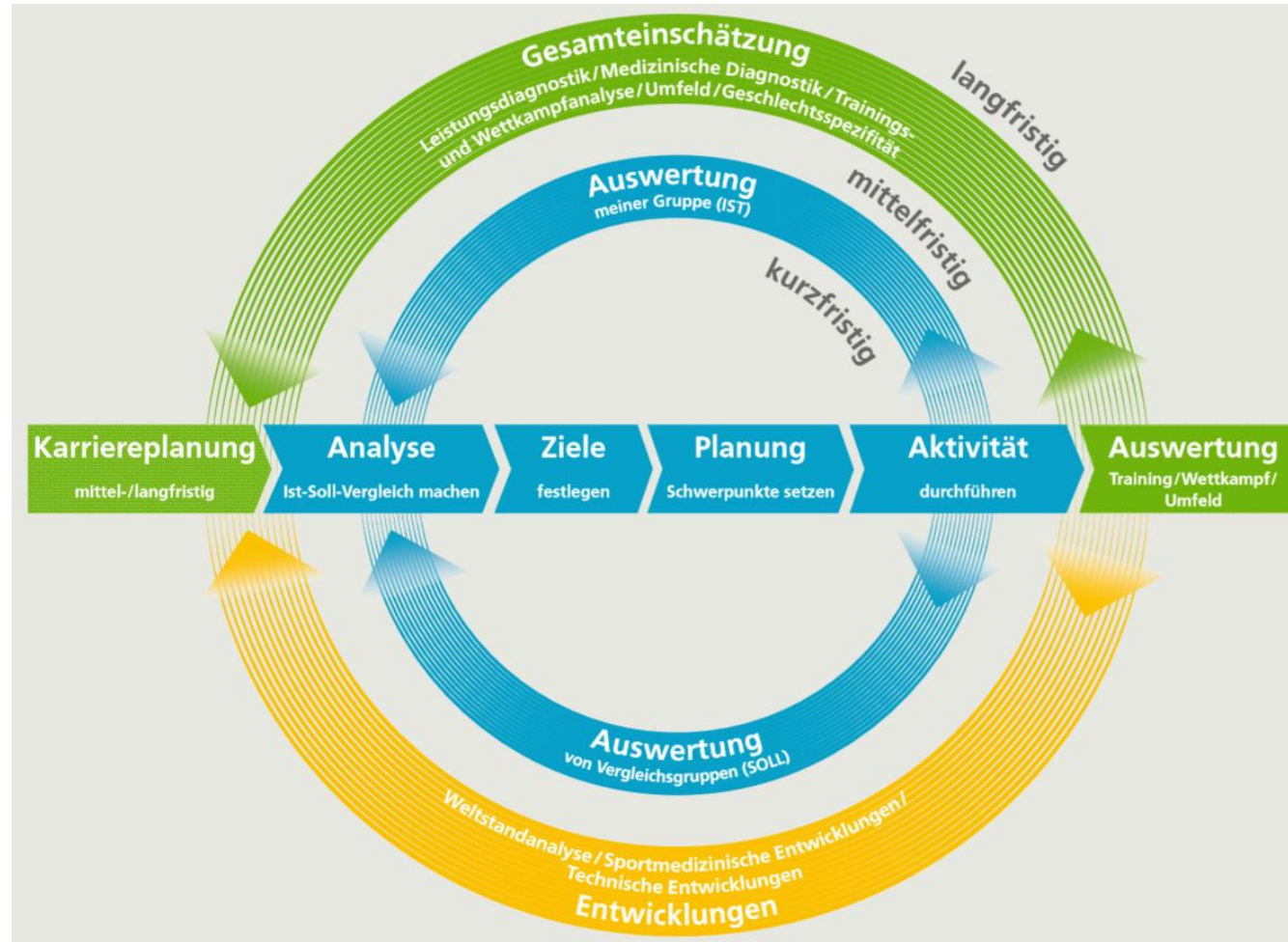


Regelkreis der Planung : «einfacher Regelkreis»



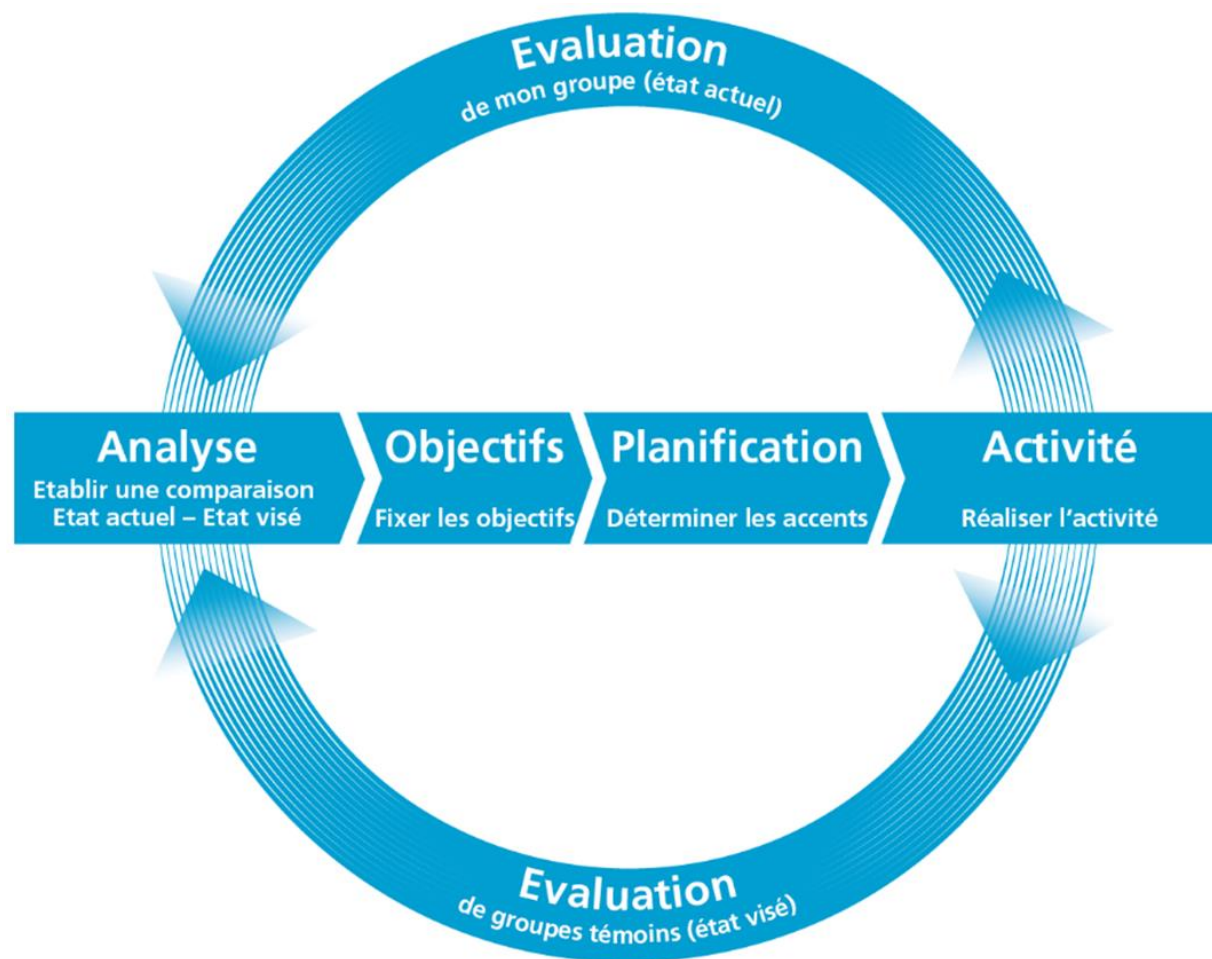


Regelkreis der Planung : «komplexer Regelkreis»



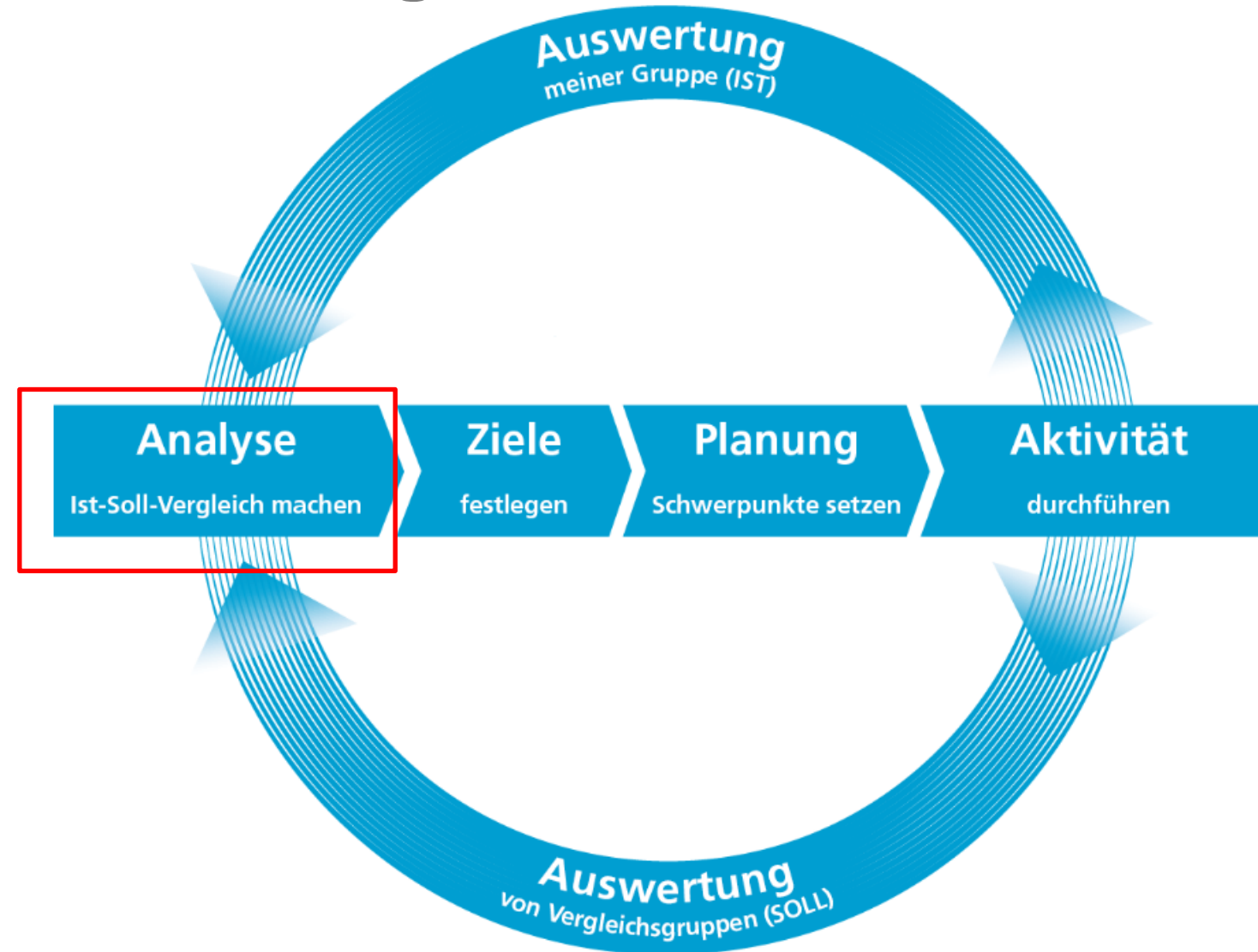


Cycle de planification simple :



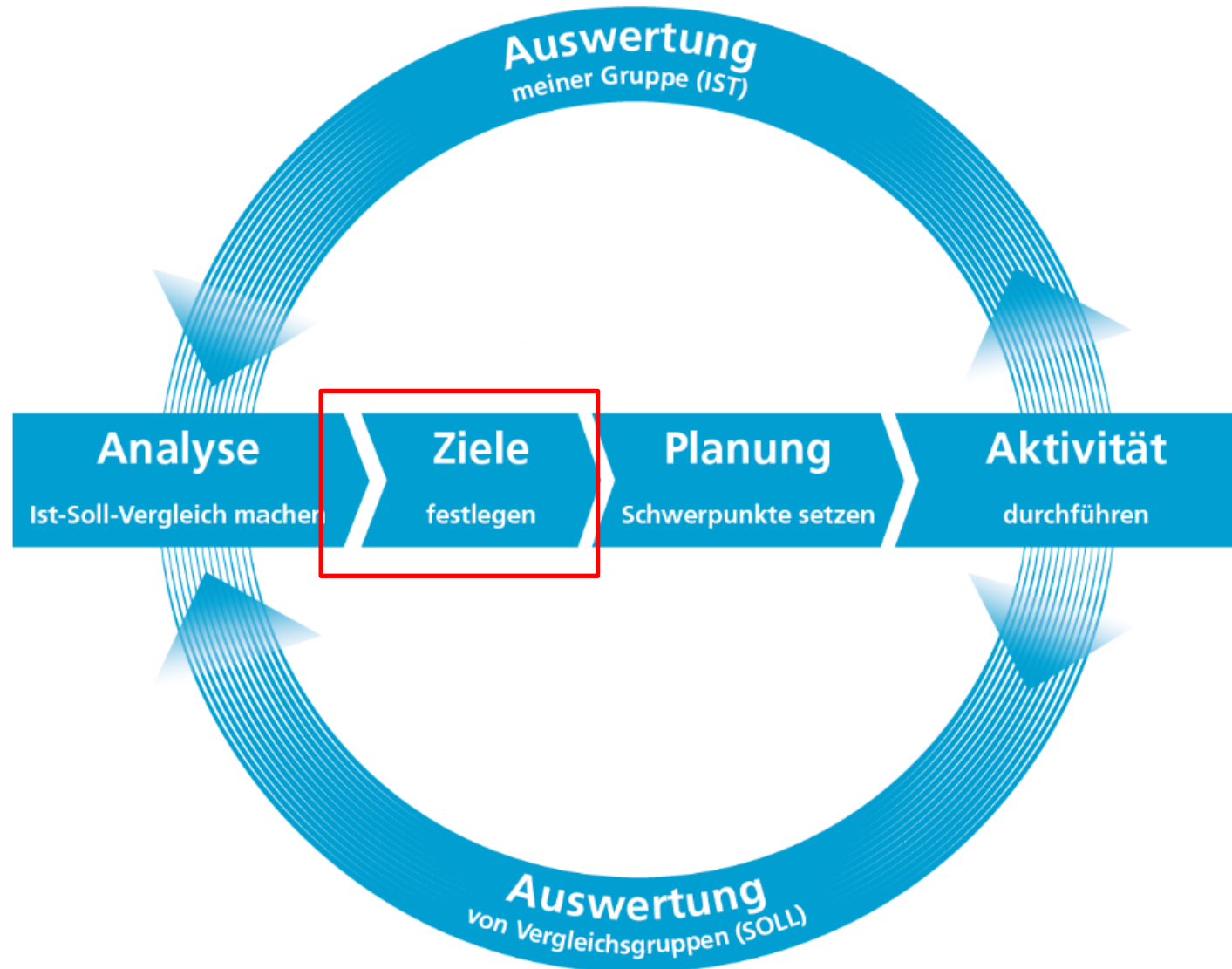


Regelkreis der Planung



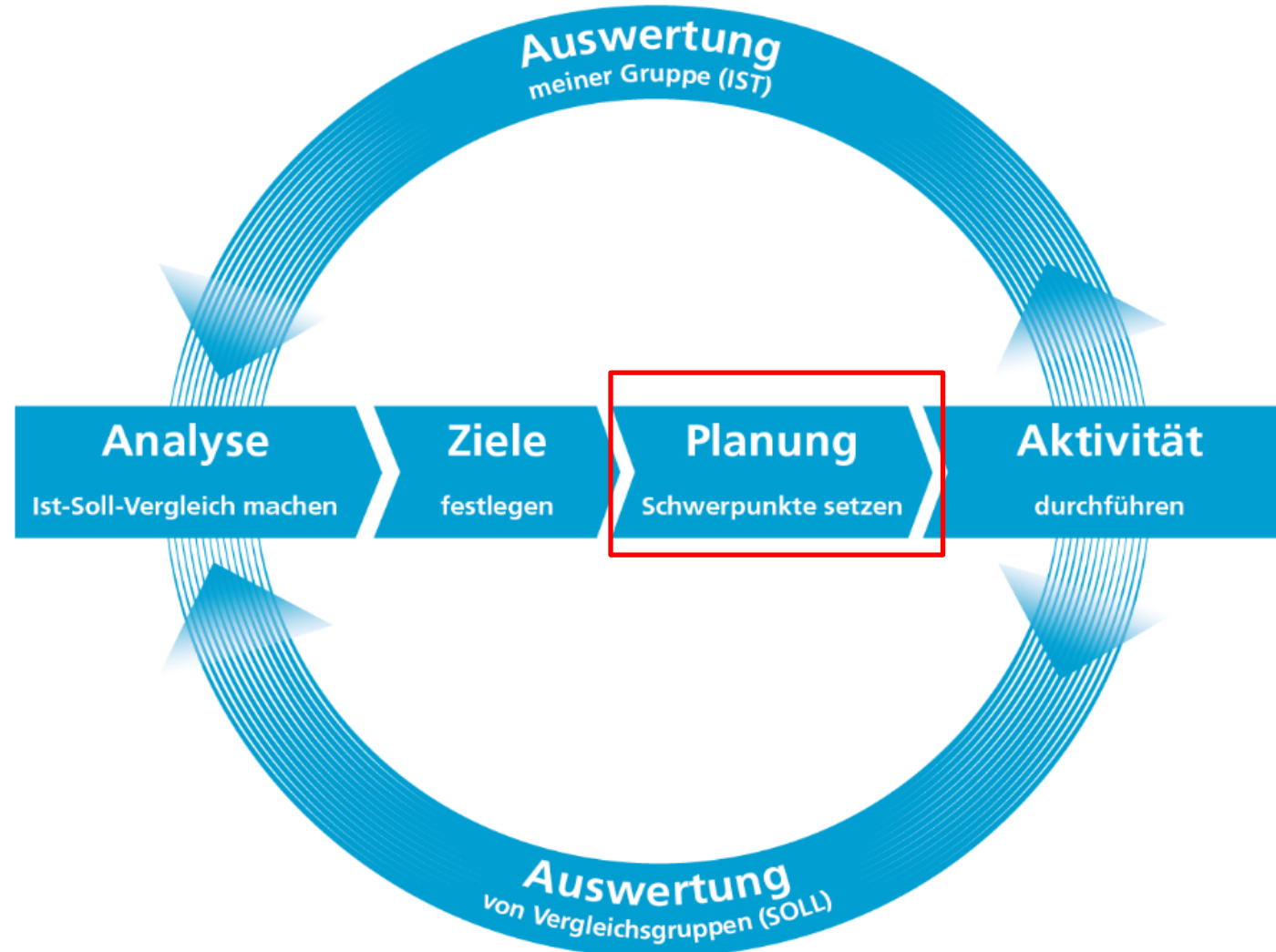


Regelkreis der Planung



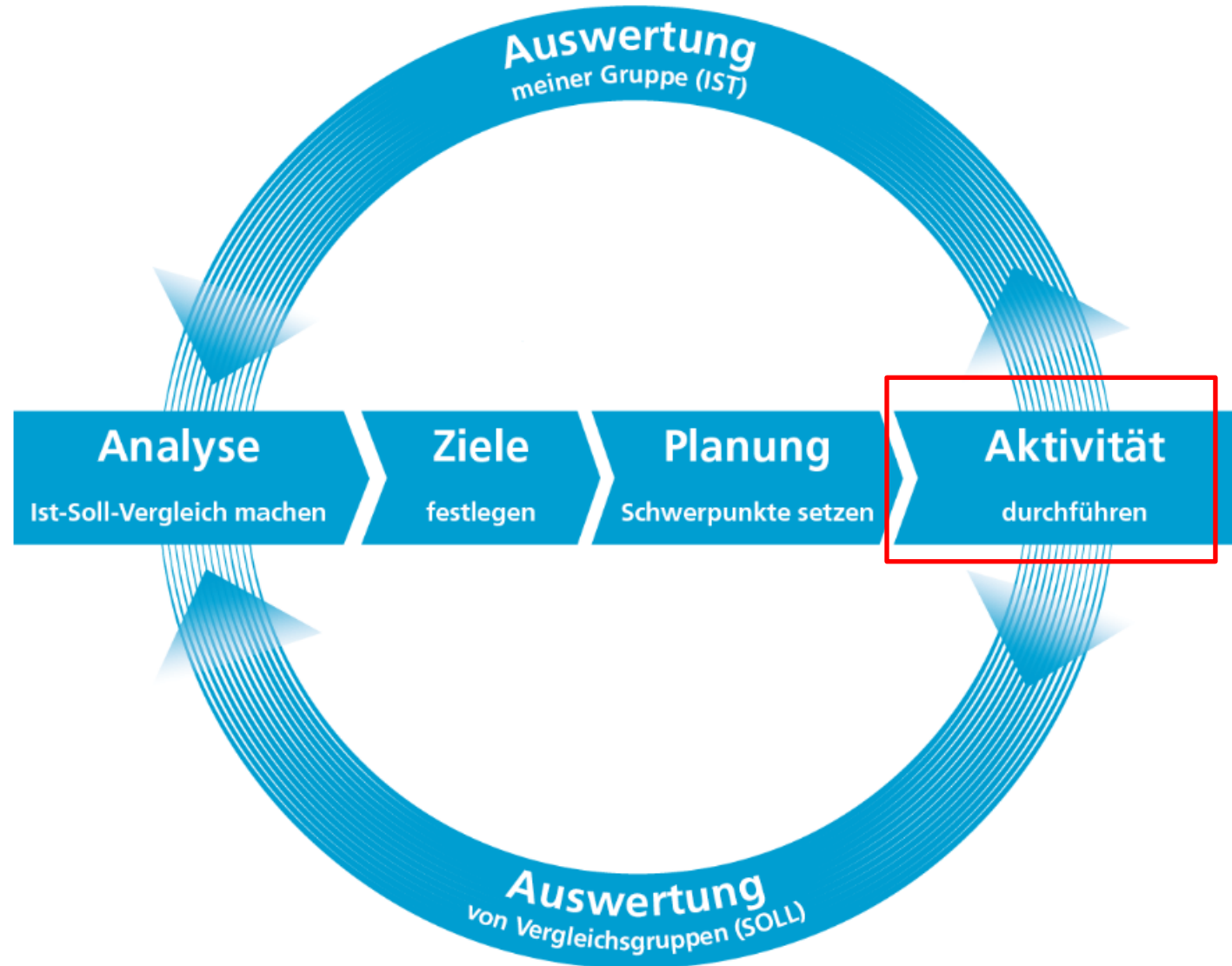


Regelkreis der Planung



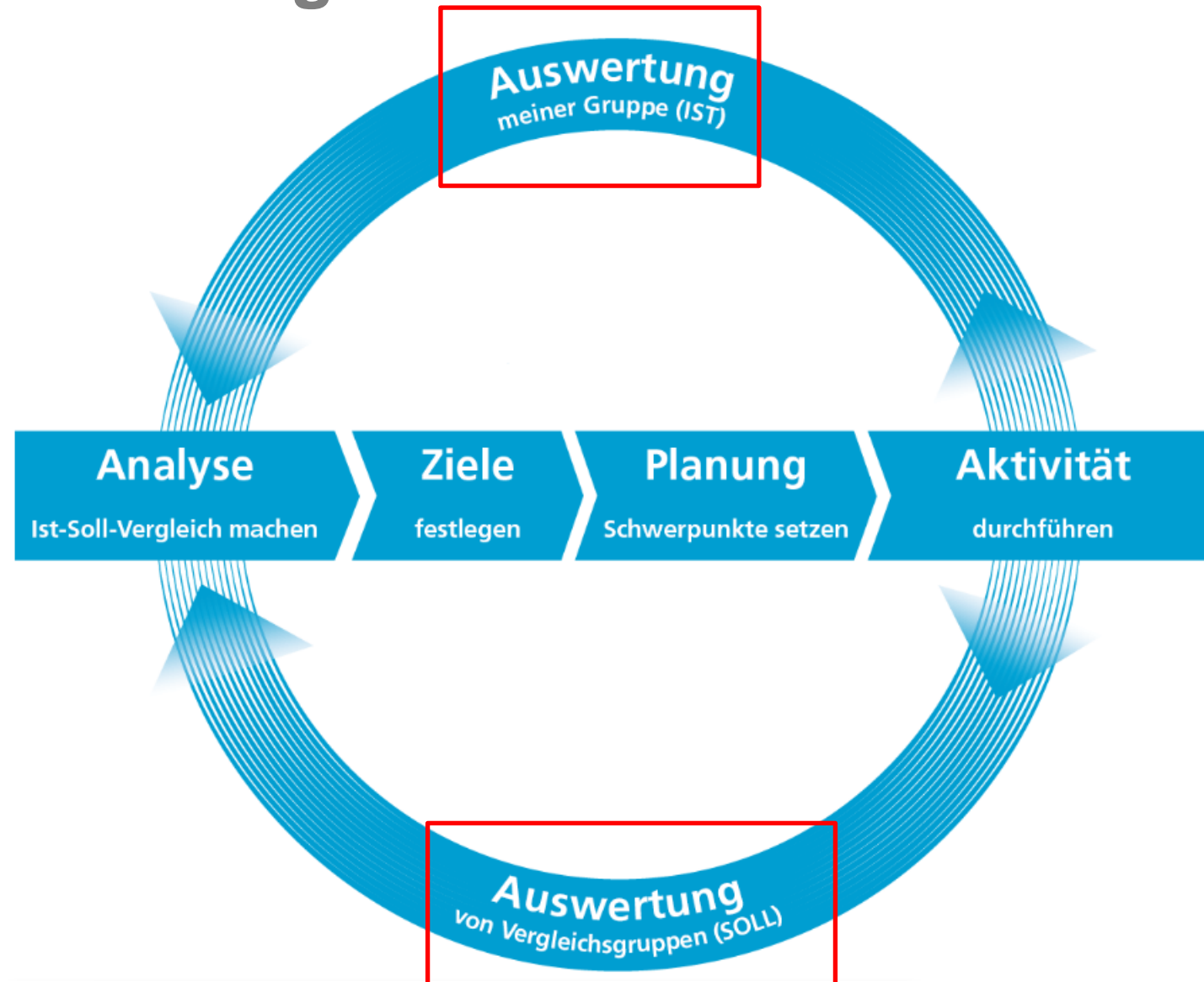


Regelkreis der Planung





Regelkreis der Planung





Lese-Auftrag

Broschüre Leichtathletik planen

Bitte lesen:

S. 5-13

S. 17-18

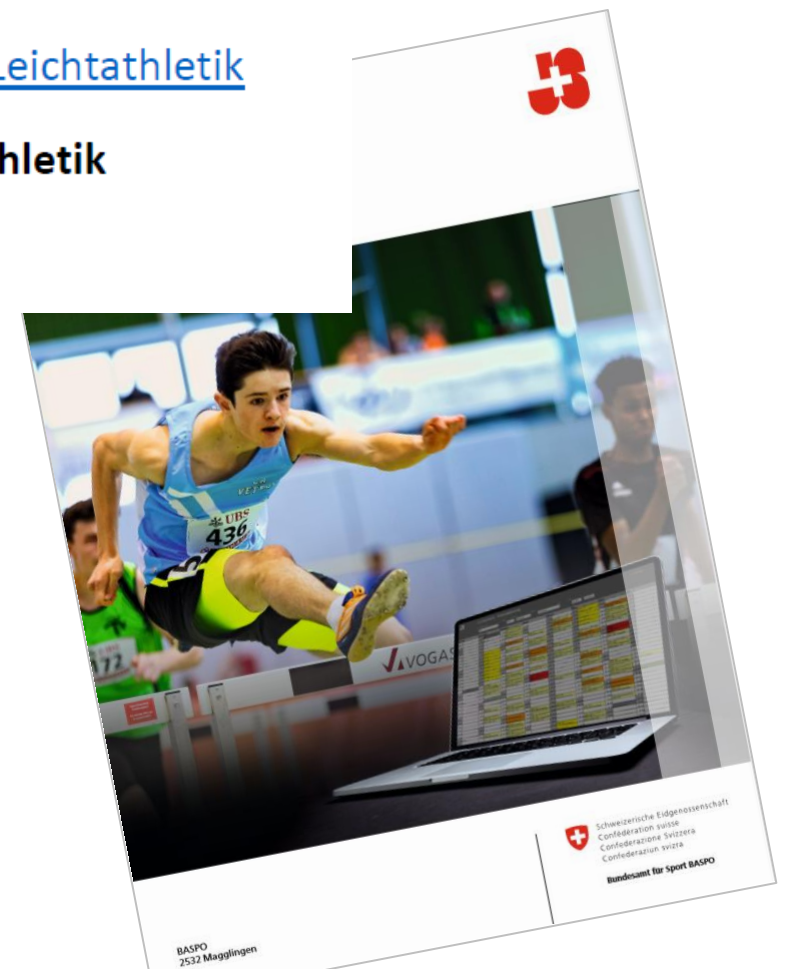
S. 25-31



[J+S Login Leiter/in Leichtathletik](#)

Username: **leichtathletik**

Password: **64RFI**



[Login J+S moniteur/trice Athlétisme](#)

Username: **leichtathletik**

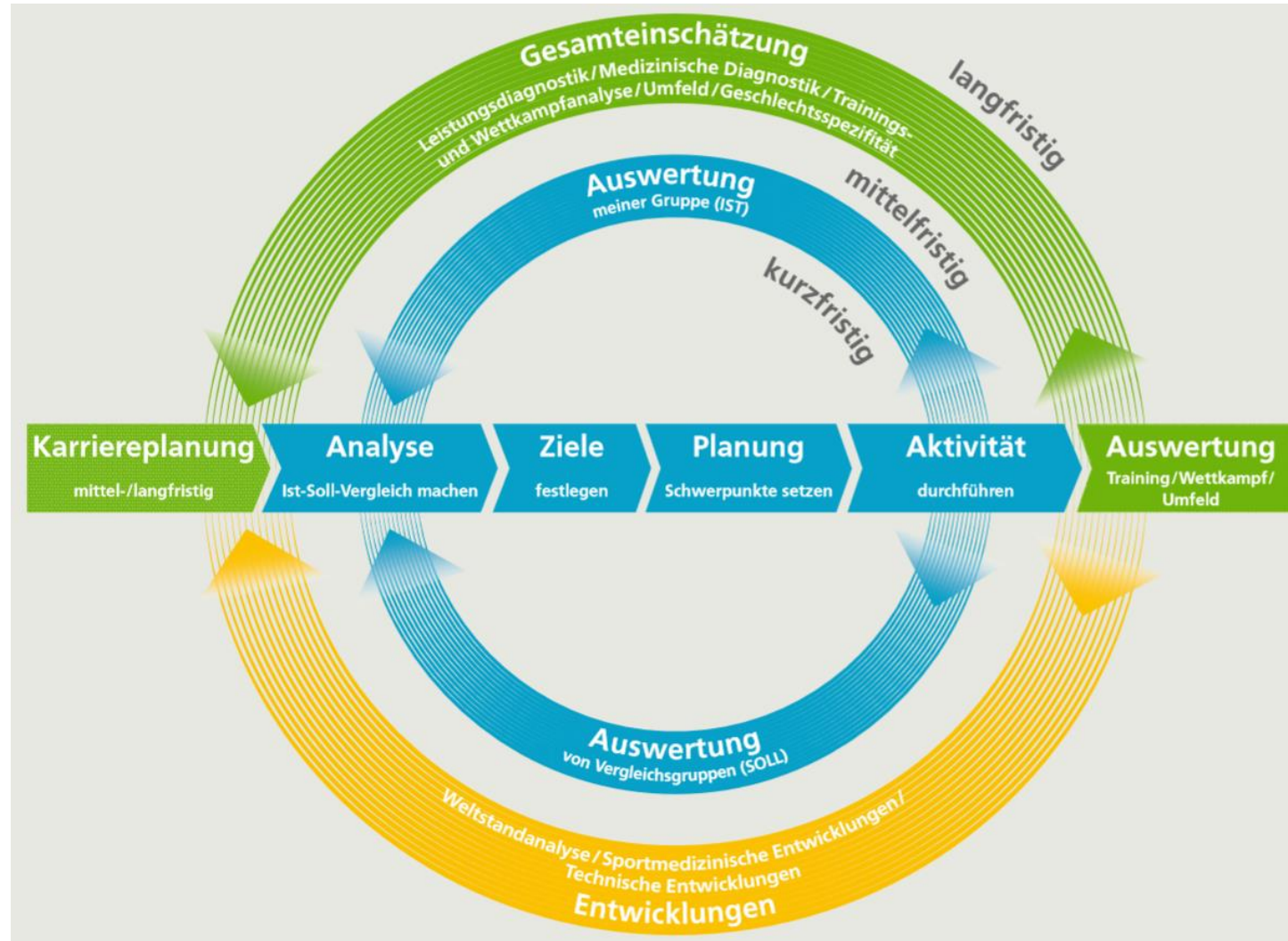
Password: **64RFI**



Planungskreislauf



Regelkreis der Planung : «komplexer Regelkreis»





Übersicht Planungs-Schritte

Konkretes Beispiel





Grundlagen

Remind: Prinzipien



Grundlagen der Trainingsplanung

Steuerungsmöglichkeiten

Trainieren

*heisst immer, die **Homöostase zu stören**.*

Das heisst: wir müssen versuchen den Körper mit geeigneten Reizen aus dem Gleichgewicht zu bringen und Anpassungs-Effekte zu provozieren.



Die Prinzipien der sportlichen Belastungen

Prinzip der (Broschüre Physis)	Anwendung im Breitensport	Anwendung im Leistungssport	Anwendung im Spitzensport
... Kontinuität	Regelmässiges Training als wichtiger Faktor hervorheben. Angebote in den Schulferien bereitstellen.	Kontinuität durch Anzahl Trainingseinheiten gegeben.	Kontinuität gegeben.
... progressiven Belastungssteigerung	Belastungssteigerung durch regelmässige Trainingsteilnahme erreichen. Belastungsintensität auf Wettkämpfe hin steigern.	Bei Steigerung der Trainingshäufigkeit die Belastungsdichte, -umfang und -intensität behutsam erhöhen.	Feinabstimmung Belastungsdichte, Belastungsintensität und Belastungsumfang. Monitoring der Belastungsverträglichkeit.
... optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung	Erholung i. d. R. gegeben, da im Breitensport selten mehr als 3–4 Trainings/Woche.	Erholung gezielt planen (z. B. vor Schnelligkeitstraining). Aktive Regenerationsmassnahmen einbauen.	Belastung und Erholung durch Monitoring optimieren und überwachen. Aktive und passive Erholungsformen gezielt planen.
... optimalen Belastungsreize	Noch keine Relevanz.	Belastungsreize gezielt planen und einsetzen. Unterschiedliche Beanspruchungen in der Gruppe beachten.	Reizsetzung als Steuerinstrument der Planung.
... Periodisierung und Zyklisierung	Vorbereitungs- und Wettkampfphase unterscheiden.	Unterteilung in Erholungs-, Vorbereitungs-, Vorwettkampf- und Wettkampfphase. Evtl. bereits 3–4-wöchige Mesozyklen mit progressiver und/oder regressiver Gesamtbelastung festlegen.	Mehrgipflig planen. Unterteilung in Erholungs-, Vorbereitungs-, Vorwettkampf- und Wettkampfphase. Makro- und Mikrozyklen festlegen mit progressiver und/oder regressiver Gesamtbelastung.
... optimalen Belastungsfolge	Belastungsfolge innerhalb der Lektion sicherstellen.	Belastungsfolge innerhalb der Lektion und im Mikrozyklus sicherstellen.	Belastungsfolge innerhalb der Lektion und im Mikrozyklus sicherstellen. Mittels Periodisierung Belastungshöhepunkte verteilen. Evtl. Belastungsspitzen durch Unterteilung der Trainings nach Extremitäten (Oberkörperbelastung vs. Beinbelastung) brechen.
... Individualität und Altersgemässheit	Altersangepasstes Training für eine Gruppe. Noch wenig Individualisierung.	Anpassung des Trainings an die physischen Voraussetzungen der Gruppe. Erhöhte Individualisierung.	Höchster Grad an Individualität.
... Variation der Trainingsbelastung	Variation durch Disziplinenvielfalt.	Variation durch Übungs- und Methodenwahl gewährleisten.	Repetitive Trainings durch Variation in Details durchbrechen. Unerwartetes einbauen.
... unterschiedlichen Adaptationszeiten	Durch die geringen Trainingseinheiten noch nicht relevant.	Mikrozyklus entsprechend der Adaptationsprozesse planen.	Abstimmung von Anpassungsprozessen der verschiedenen physischen Bereiche gezielt in das Training einbauen.

vgl. Broschüre Leichtathletik Planen – S. 26



Grundlagen der Trainingsplanung Steuerung

Im einzelnen Training

- Vorbelastung - *z.B. am Vortag / vor einer Übung*
- Zeitpunkt - *z.B. Tageszeit / Vorbelastung / Reihenfolge*
- Umfang - *z.B. Distanz / Wiederholungen / Dauer*
- Intensität - *z.B. Tempo / Höhe / Tempo*
- Pause – *z.B. vollständig / unvollständig*

- Art des Reizes - *z.B. Boden und Schuhe / Propriozeptives*

Mehrere Trainings

- Dichte
- Häufigkeit
- Periodisierung



Wechselwirkung der Reizsetzung



Grundlagen der Trainingsplanung

Reize setzen



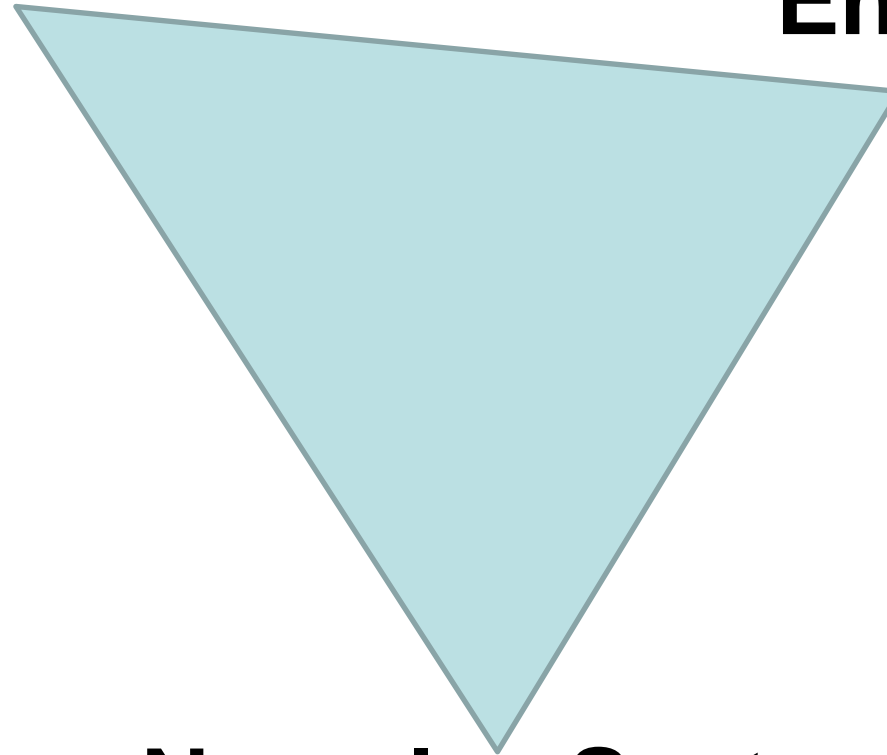


Grundlagen der Trainingsplanung

Die 3 grossen Systeme

**Muskuläres
System**

Energiesystem



Nervales System

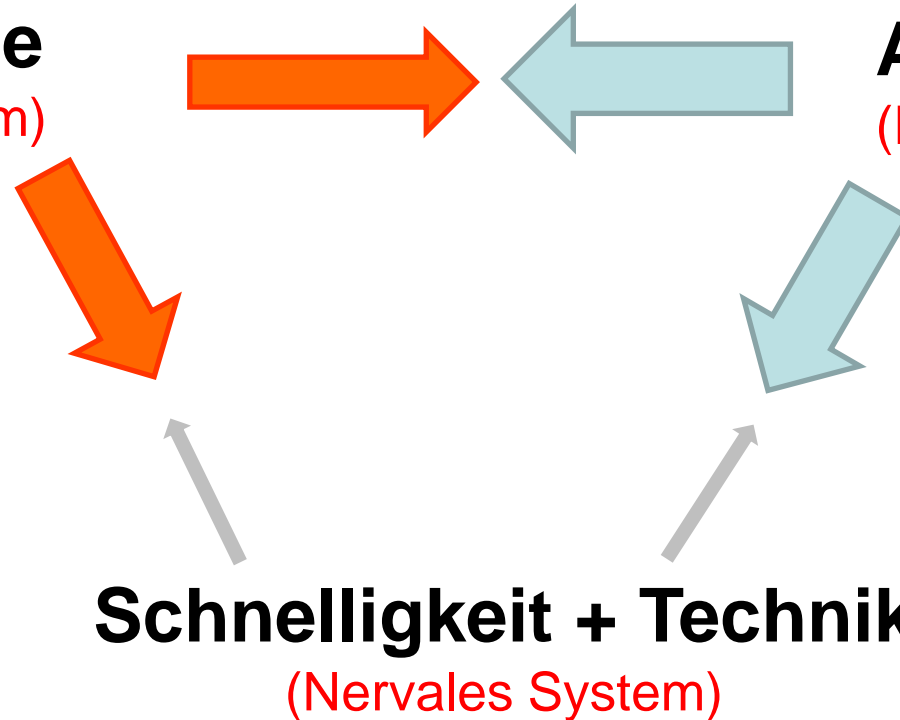


Grundlagen der Trainingsplanung

Wechselwirkung der Reizsetzung

Kraft/Sprünge
(Muskuläres System)

Ausdauer
(Energiesystem)

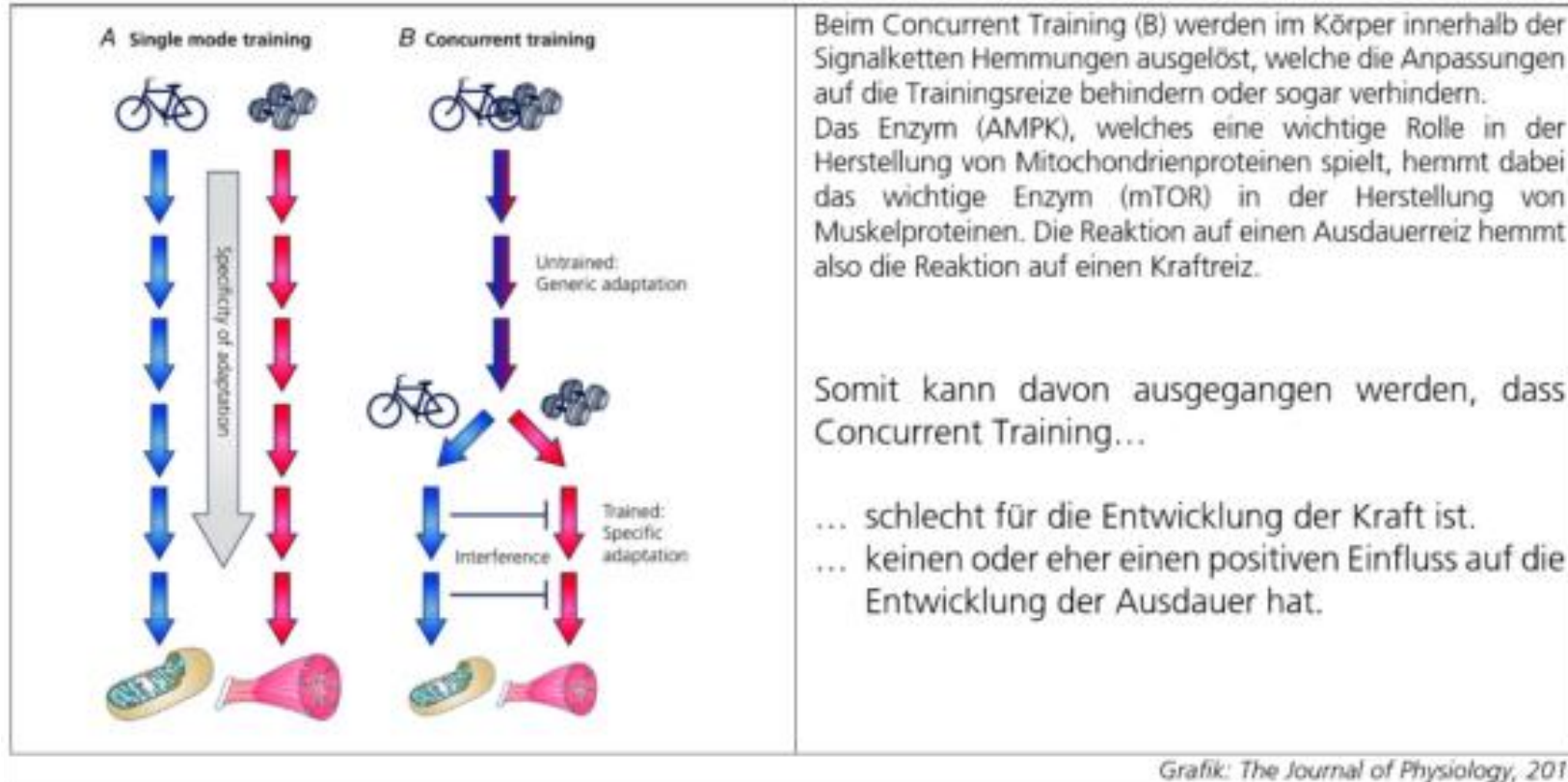


→ **Concurrence Training Effect (CTE)**



Grundlagen der Trainingsplanung

Concurrence Training Effect



Eine weitere gute Erklärung findet ihr hier:

<https://www.spt-education.de/spt-plus/research/gleichzeitiges-kraft-und-ausdauertraining>



Planungsgrundlagen: Concurrency Training Effect

①



②

Google: «alles kraftausdauer oder was?»

③

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/athletik-krafttraining-in-ausdauersportarten-alles-kraftausdauer-oder-was/>



Grundlagen der Trainingsplanung

Wechselwirkung der Reizsetzung

Einstimmen/Einlaufen

vor

Schnelligkeit

vor

Kraft

vor

Ausdauer

Vor

Auslaufen/Ausklingen

Die Einhaltung der bekannten
Faustregel allein gewährt
NICHT, dass jeder Bereich
wie gewünscht entwickelt
wird.

Je näher die Reize
beieinander sind, desto
wahrscheinlicher sind
konkurrierende Reizwirkungen
verschiedener Systeme.



Grundlagen der Trainingsplanung

Reize setzen

$$1 + 1 + 1 = 3$$

Schnelligkeitsreiz

Kraftreiz

Ausdauerreiz

Voller Reiz-Benefit

Stimmt oft nicht. Stattdessen

$$= 2.5$$

$$= 1.5$$

$$= 2.0$$



Übung Wochenplanung

Skizziert eine Trainingswoche mit 6 Trainings und überlegt pro Training...

- *Welche Rollenverteilung pro System in diesem Training herrscht*
- *Welchen Einfluss es auf das nächstfolgende Training, resp. dessen inhaltliche Auswahl/Reihenfolge im Wochenplan gibt*
- *Wie planst du die Pausen zwischen Trainings? Was gibt es dabei zu bedenken?*

Zeit: 5min

*Anschliessend
Präsentation
und Diskussion in
2er-Gruppen*

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Morgen							
Nachmittag							
Abend							



Beispiele Wochenplanung bei 4 oder 6 Einheiten / Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Abend	Technik +Schnelligkeit	Kraft		Schnelligkeit +Technik	Ausdauer		

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Abend	Schnelligkeit +Technik	Kraft	Technik +Schnellkraft	Kraft	Technik Schnelligkeit	Ausdauer	



Beispiel Trainingsplanung bei 7 Einheiten / Woche

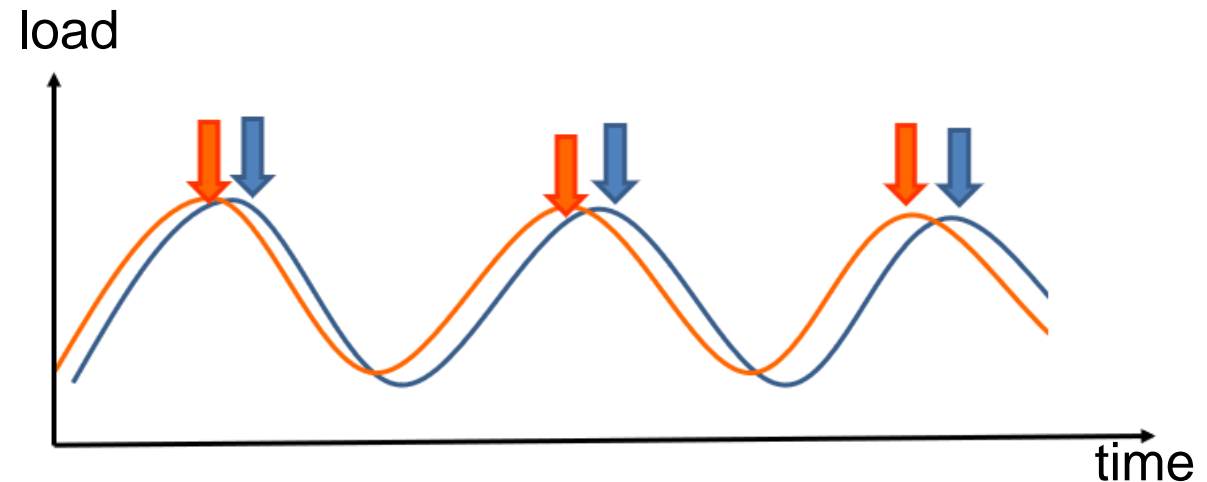
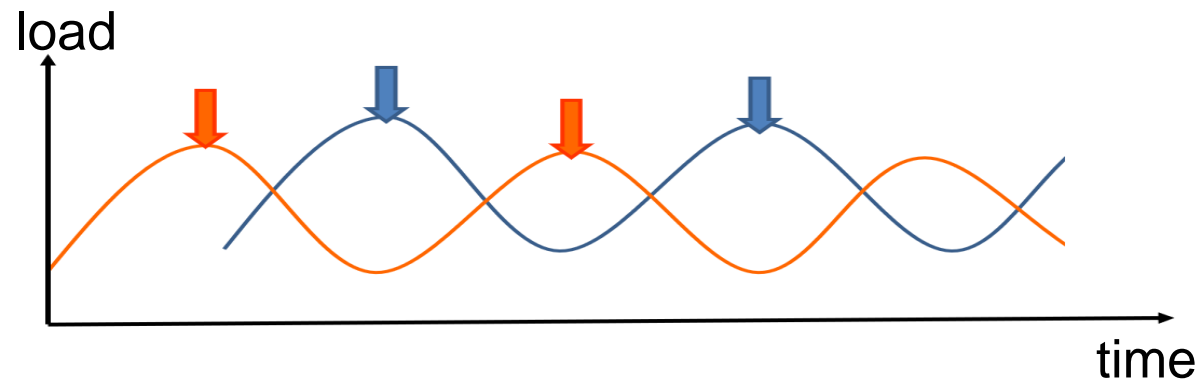
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Schnelligkeit					Kraft	
Nachmittag		Technik		Kraft			
Abend		Kraft	Schnelligkeit		Technik		



Grundlagen der Trainingsplanung

Wechselwirkung der Reizsetzung

Abstimmung der verschiedenen Reize zur «Gesamtbelastung»





Vertiefung **Körperliche Anpassung auf Reizsetzung**



Grundlagen der Trainingsplanung

Anpassungszeiten auf Reize

Unterschiedliche Anpassungszeiten einzelner Organsysteme

System	Erste Anpassung	Nachhaltige Anpassung
Nerven- bzw. Neurosystem	Lernen auf Anhieb	Einige Wochen
Muskelproteine	1 – 2 Wochen	6 – 8 Wochen
Energiespeicher	3 – 4 Wochen	Mehrere Monate
Herz-Kreislauf- bzw. Kardiosystem	Mehrere Wochen	ca. halbes Jahr
Kollagensystem (Sehnen, Bänder, Knochen)	Mehrere Monate	3 – 4 Jahre

Tabelle nach: Jugendleichtathletik U12-U16, Rahmentrainingsplan DLV KILLING Wolfgang, Münster 2017



Grundlagen der Trainingsplanung

Anpassungszeiten auf Reize: **Kraft/Sprünge**

Ermüdung und Erholung einzelner Organsysteme nach Maximalkraft
bzw. Intensivem Schnellkrafttraining

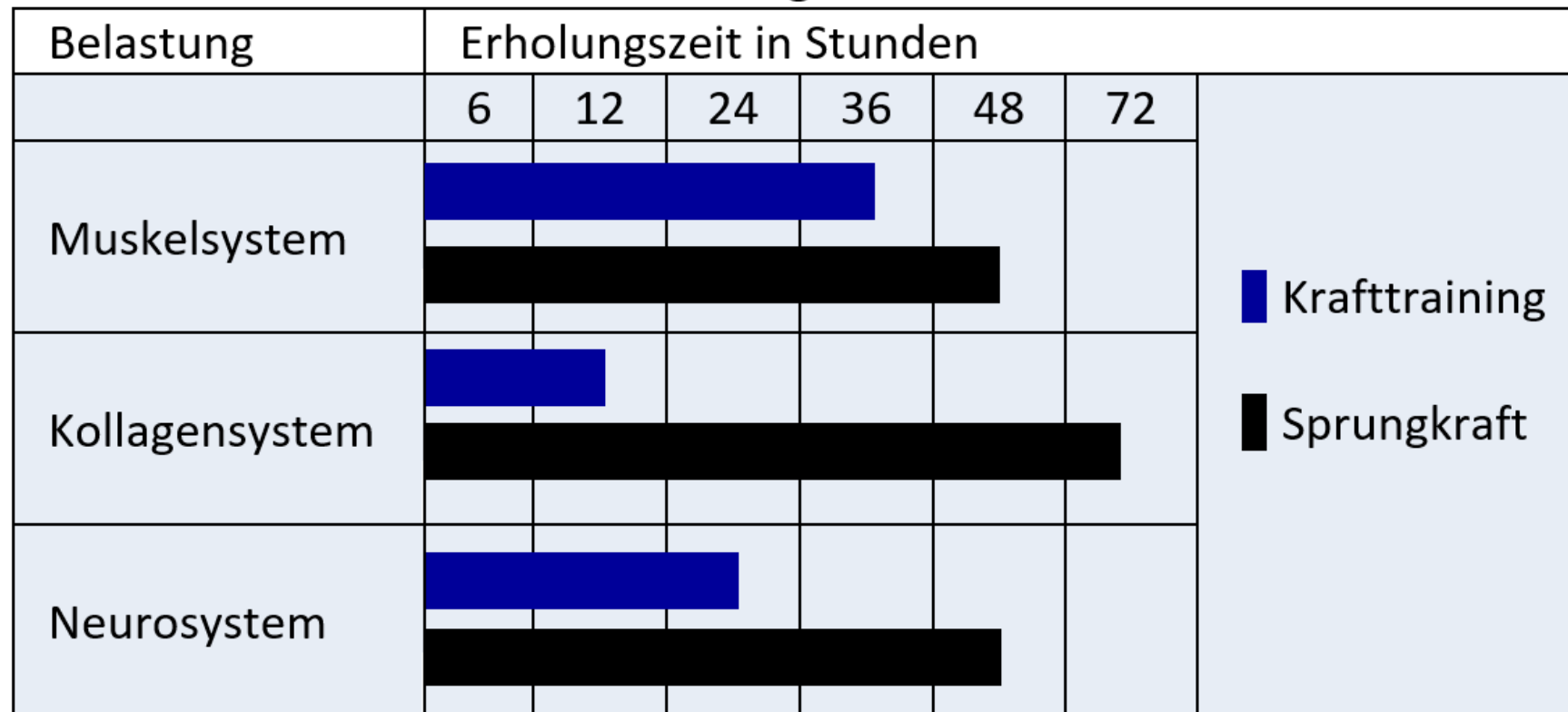


Tabelle nach: Jugendleichtathletik U12-U16, Rahmentrainingsplan DLV KILLING Wolfgang, Münster 2017



Grundlagen der Trainingsplanung

Anpassungszeiten auf Reize: **Technik/Schnellkraft**

Ermüdung und Erholung einzelner Organsysteme nach einem Technik-Schnellkrafttraining






Belastung	Erholungszeit in Stunden					
	6	12	24	36	48	72
Kardiosystem						
Muskelsystem						
Kollagensystem						
Neurosystem						
Energiespeicher						

Tabelle nach: Jugendleichtathletik U12-U16, Rahmentrainingsplan DLV KILLING Wolfgang, Münster 2017



Grundlagen der Trainingsplanung

Anpassungszeiten auf Reize: **Ausdauer**

Ermüdung und Erholung einzelner Organsysteme nach Dauerlauf bzw. Intervalltraining

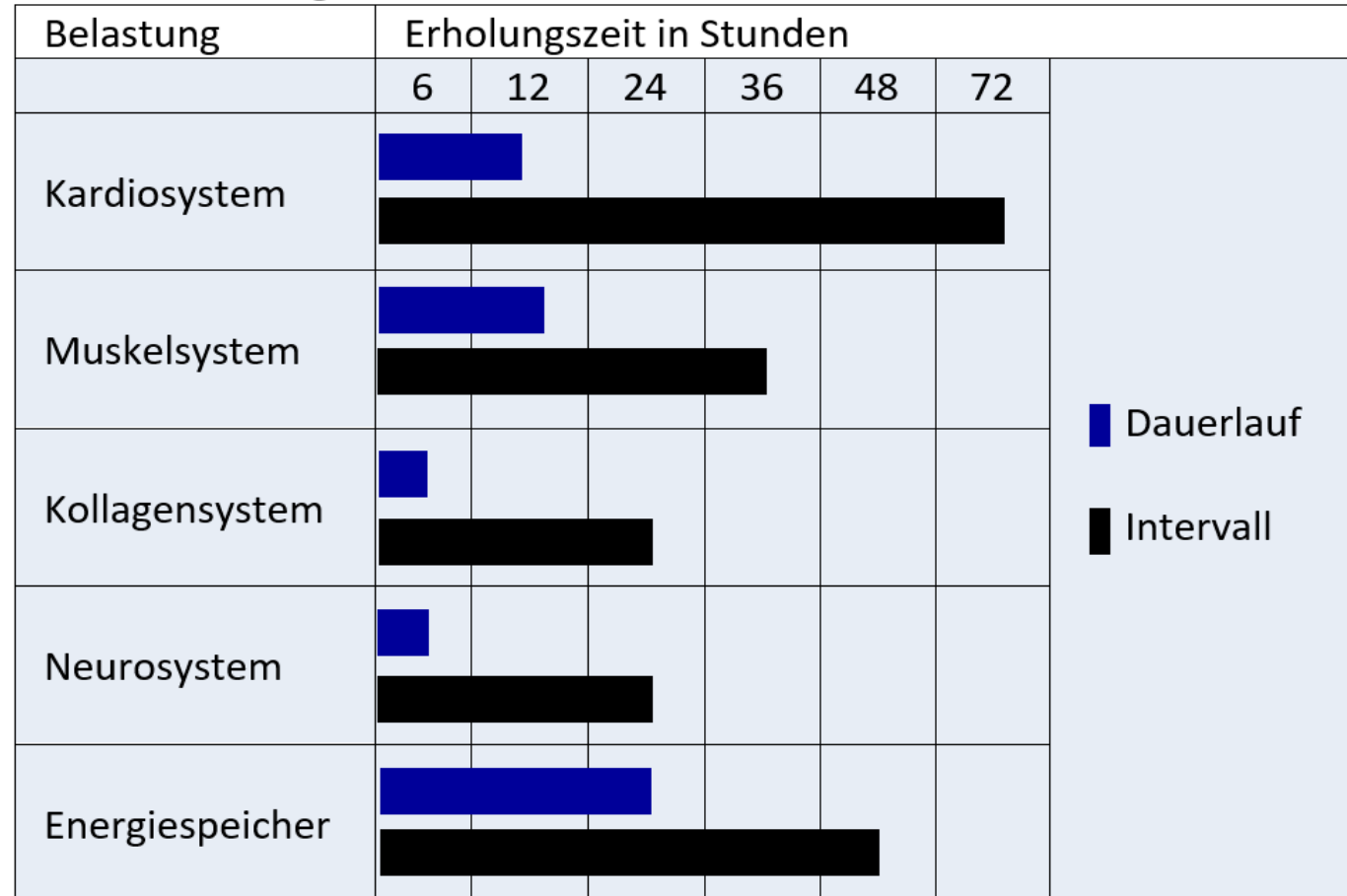


Tabelle nach: Jugendleichtathletik U12-U16, Rahmentrainingsplan DLV KILLING Wolfgang, Münster 2017



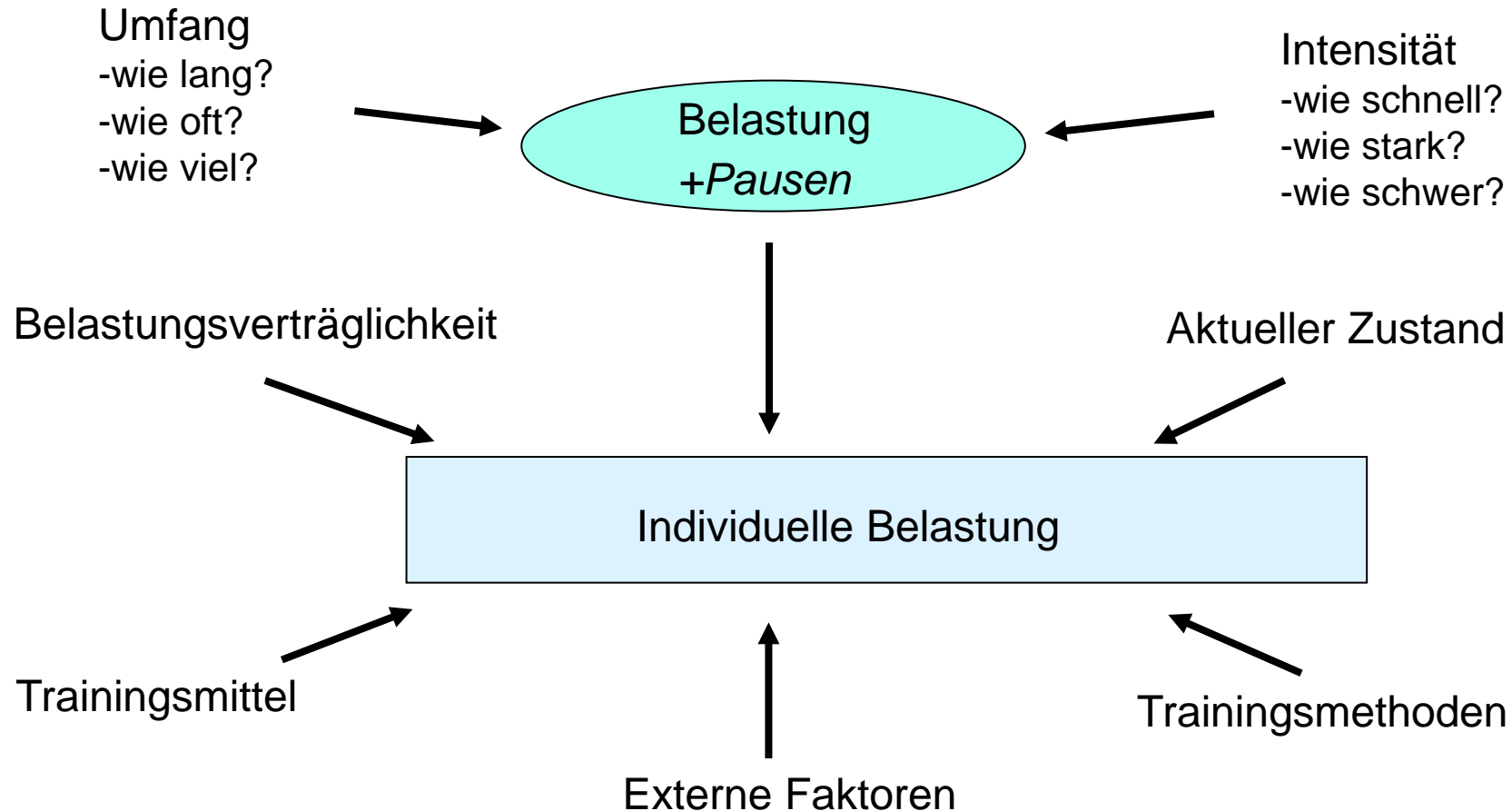
Grundlagen der Planung

Belastbarkeit



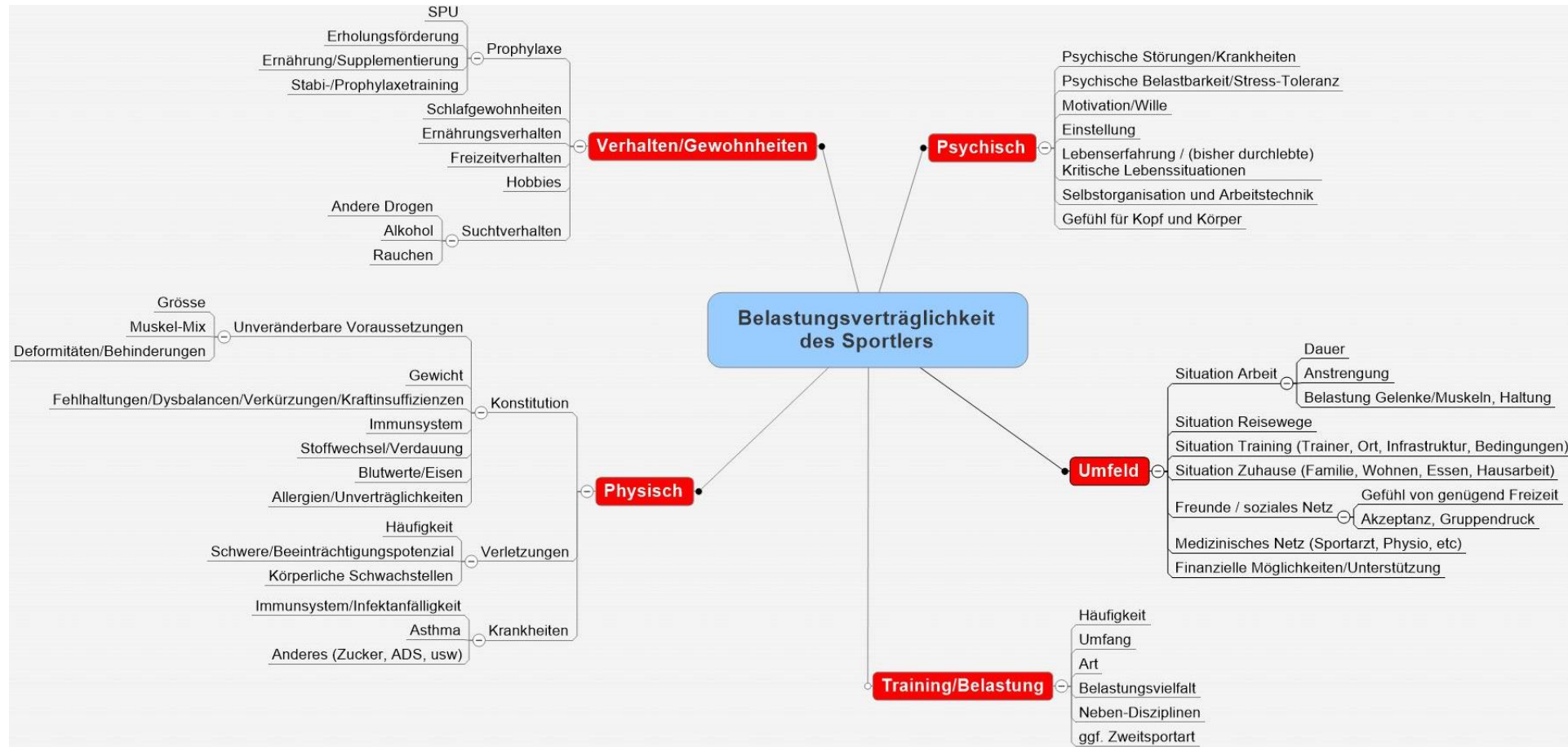
Grundlagen der Trainingsplanung Belastbarkeit: Rahmenbedingungen und Einflussfaktoren

Belastbarkeit – Kennzeichen von Belastungen





Grundlagen der Trainingsplanung Belastbarkeit: Rahmenbedingungen und Einflussfaktoren

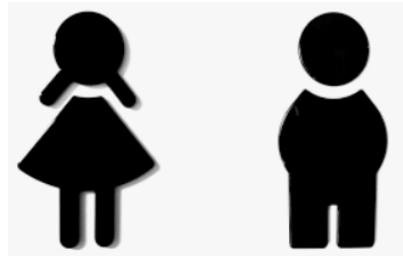


Quelle: FUCHSER Isidor: Unterlagen Arbeitsgruppe Belastbarkeit Swiss Olympic, 2012



Grundlagen


Geschlechtsspezifische Unterschiede der Trainierbarkeit





Selbststudium Vertiefung:

→ ↻ 🏠 🔒 https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer 🔍 🔖 ⌵ ⌵ ⌵ ⌵ Keine Synchronisation

Verbände **Athlet*in & Trainer*in** Über Swiss Olympic News Tools DE | FR 

Home ▶ Athlet*in & Trainer*in


Athlet*in & Trainer*in

Werte & Ethik	Prävention & Gesundheit	FTEM Schweiz (Sport- & Athlet*innenentwicklung)	Swiss Olympic Card
Beruf & Karriere	Unterstützungsbeiträge	Frau und Spitzensport	Eltern/Erziehungsberechtigte



Selbststudium Vertiefung:

→ ↻ 🏠 🔒 https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs 🔊 🔍 🔍 ⭐ ⭐ ⚙️ Keine Synchronisation

Fédérations **Athlètes & Entraîneurs** À propos de Swiss Olympic News Outils DE | FR 

Home ▶ Athlètes & Entraîneurs

Athlètes & Entraîneurs

Valeurs & Éthique	Prévention & santé	FTEM Suisse (Développement du sport et des athlètes)	Swiss Olympic Card
Profession & carrière	Promotion soutien des athlètes	Femme et sport d'élite	Parents/Personnes titulaires de l'autorité parentale



Grundlagen der Trainingsplanung

Geschlechtsspezifische Unterschiede

- Im Rahmen der zweiten pupertalen Phase nehmen (13-14j) nehmen Frauen 5-8kg an Masse zu. Dieser absehbaren Verschlechterung des Last-Gewichts-verhältnisses sollte mit Krafttraining entgegengewirkt werden: **Stabilität ↗, Leistungsentwicklung ↗, Drop-out ↘**
- Frauen haben eine kürzere «Residualzeit»: sie können sich (hormonell bedingt) weniger ausbelasten, dadurch benötigen sie weniger lange Erholungszeiten und können/müssen höher getaktet trainieren
- Effektivitätssteigerung durch Intensivierung des Krafttrainings in der ersten Hälfte des Monatszyklus einer Frau (nicht abschliessend gesichert)
- Video Swiss Olympic: Zyklusgesteuertes Training- Was die Pille (evtl. verhindert): <https://youtu.be/Nam2NtPCkIo>
- Männer sind während ihrer gesamten körperlichen Entwicklung sehr gut in ihren Kraftfähigkeiten trainierbar



Vertiefung Jahresplanung Periodisierung

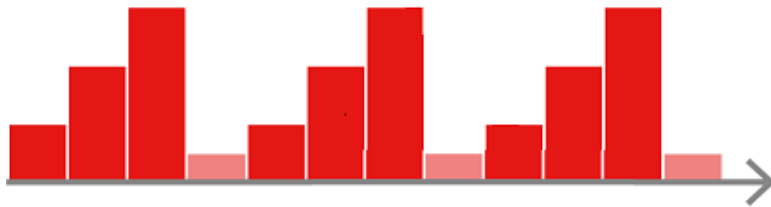


Planung der Belastung durch Periodisierung

Im Trainer C haben wir gelernt...

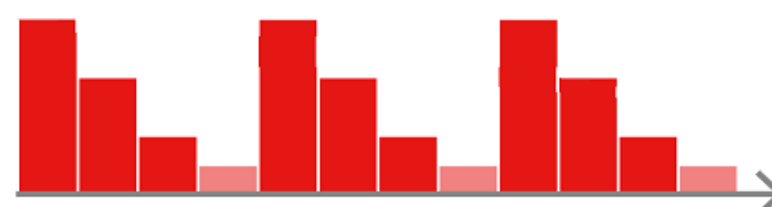
«progressive Dynamik»

(z. B. Aufbautraining, Wintertraining)



«regressive Dynamik»

(z. B. Leistungsdarstellung, Wettkampfsaison)



4-Wochen-Zyklus



Planung der Belastung durch Periodisierung

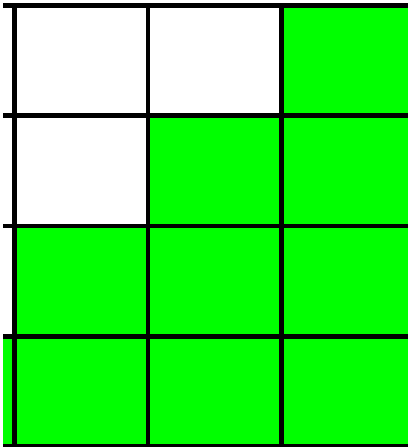
Kraft/Sprünge

(Muskuläres System)

Ausdauer

(Energiesystem)

Gesamtbelastung!



Schnelligkeit + Technik

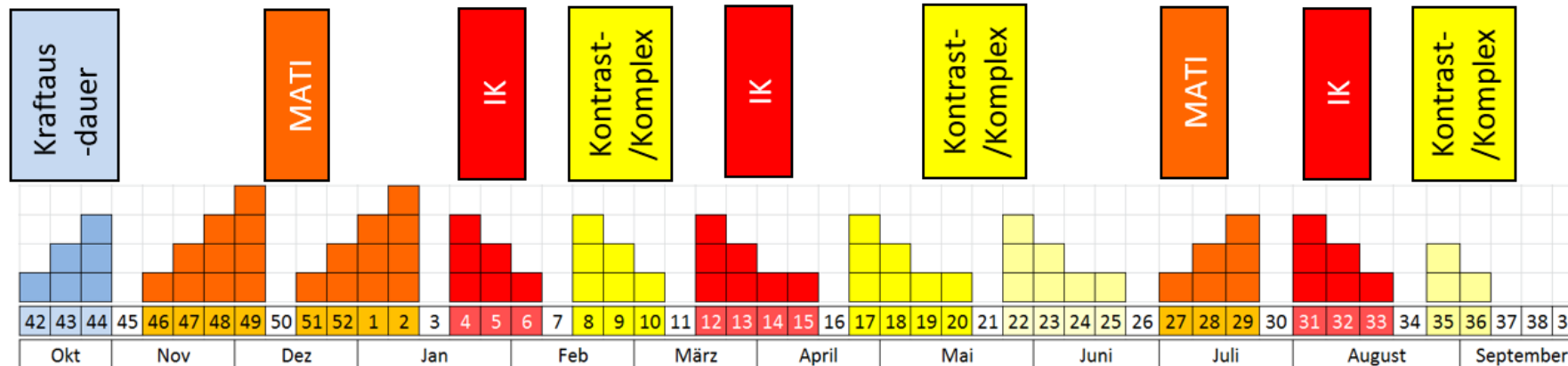
(Nervales System)



Welcher Faktor dominiert die Gesamtbelastung?

Beispiel Würfe:

Der Faktor Kraft ist hier derart leistungsbestimmend, dass er die Periodisierung der Gesamtbelastung dominiert



- ↳ Andere Faktoren werden adaptiert geplant
- ↳ Zeitpunkt von Schnelligkeit, Technik, Ausdauer, etc.



Die Belastungsdynamik (Umfang)

Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung

Prinzip der Variation der Trainingsbelastung

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
1	Trainings-/Wettkampfplanung und Trainingsmassnahmen Sprint/Hürdensprint (Niveau U20 inter)																							
2																								
3	Monate	Oktober				November				Dezember				Januar				Februar						
4	Wochen					43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	
5	Zielsetzung	Belastungsverträglichkeit aufbauen, Technikgrundlagen schaffen.												Intensitätsverträglichkeit entwickeln.				Leistung darstellen, Schnelligkeit testen, Technik überprüfen! Höchstleistung am						
6	Trainingsphase	VP 1												VWP H				WP H						
7	Wettkampfphase																	Halle						
8	Qualifikationsphase																							
9	Wettkampfkategorie																							
10	Wettkämpfe 1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte) 2=vorbereitet (Qualifikation) 3=aus dem Training (Vorbereitung)																							
11																								
12																								
13																								
14	Tests																							
15	Trainingslager																							
16	Trainingseinheiten	202	1	2	2	2	2	3	4	5	3	4	5	5	3	6	5	5	3	5	4	4	3	2
17	sehr hohe Belastung	95-100%																						
18	hohe Belastung	90-95%																						
19	mittlere Belastung	80-85%																						
20	tiefe Belastung	70-80%																						
21	Erholung																							
22	Medizinische Massnahmen						Zahnarzt				Blut													

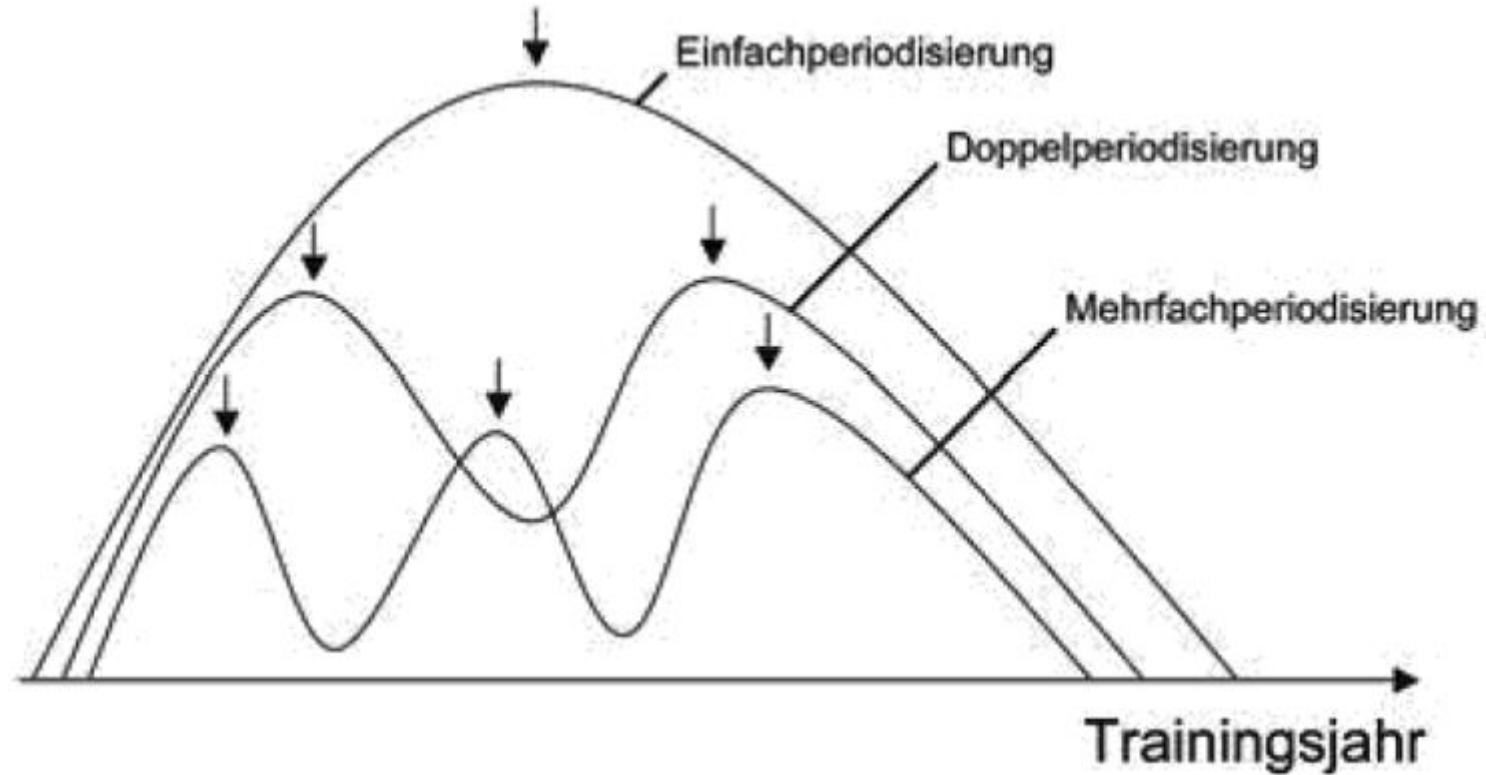
← Ziele setzen

← Trainingsphasen definieren

Formsteuerung über periodisierte Belastungssteuerung



Möglichkeiten der Steuerung im Makrozyklus



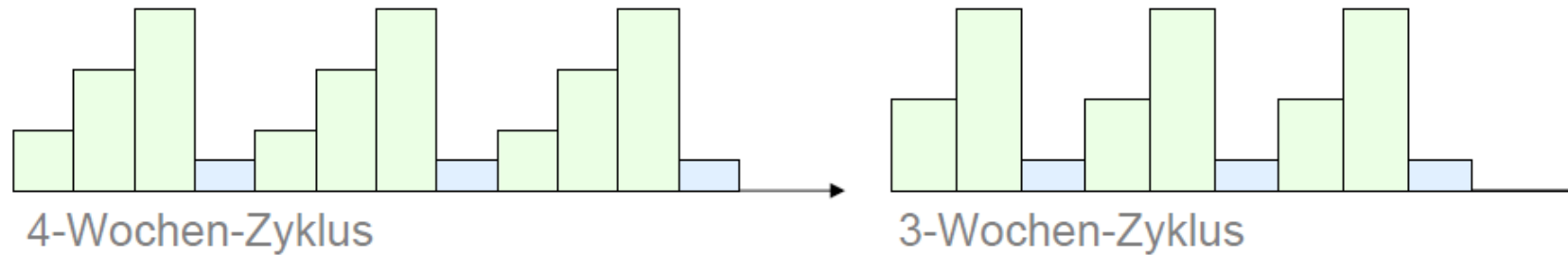


Steuerungsmittel 1: Belastungsdynamik UMFANG

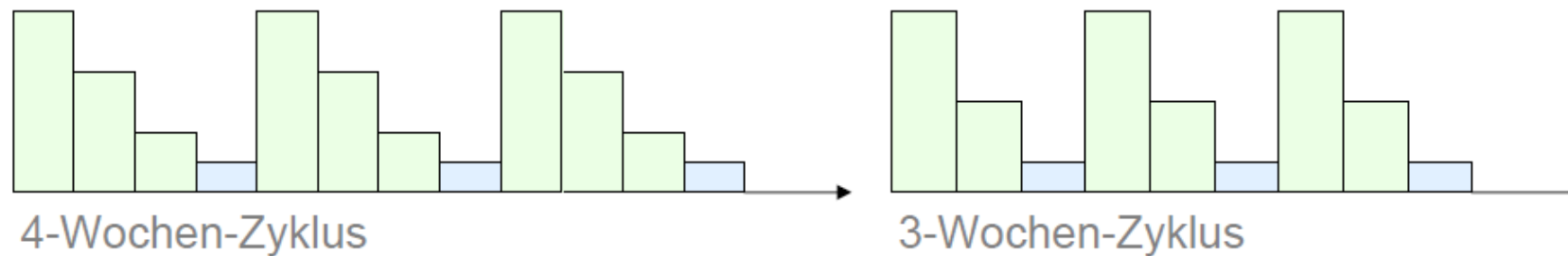
Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung

Prinzip der Variation der Trainingsbelastung

„progressive Dynamik“ (z.B. Aufbautraining, Wintertraining)



„regressive Dynamik“ (z.B. Leistungsdarstellung, Wettkampfsaison)

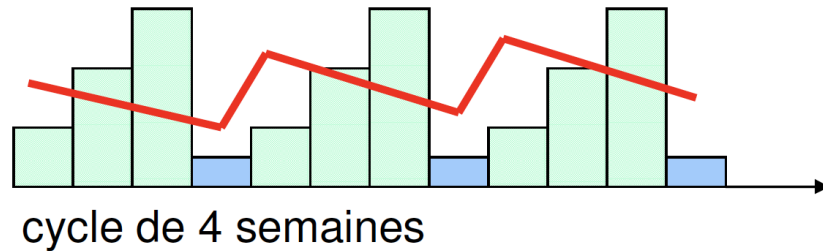




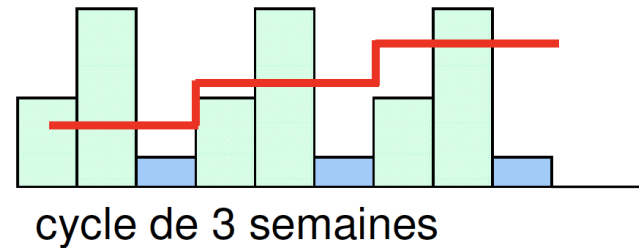
Belastungsdynamik (Intensität) – Periodisierung und Belastungsdynamik steuern

Dynamisme de la charge (**intensité**)

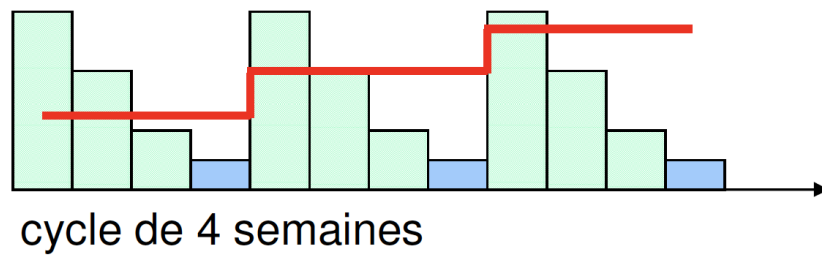
„dynamisme regressif-progressif“



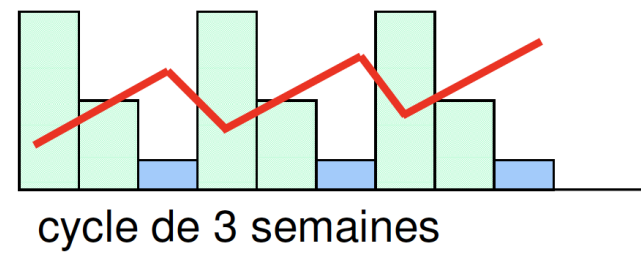
„dynamisme progressif“



„dynamisme progressif“




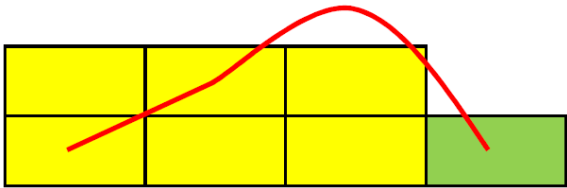
„dynamisme progressif-regressif“





Die Monatsplanung (Mesozyklus)

Belastungsverteilung

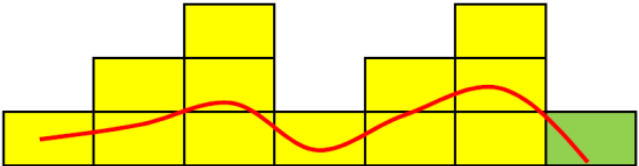
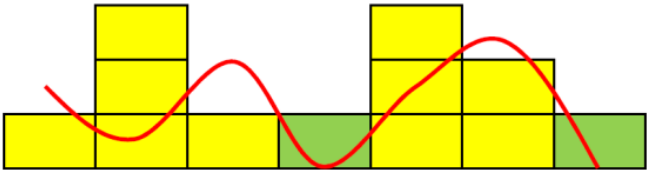
Belastungssteuerung	Beispiele
<p>Über Umfang</p> 	<p>Laufprogramm: Woche 1: 6x 3 Min Woche 2: 7x 3 Min Woche 3: 8x 3 Min</p> <p>Sprungprogramme: Steigerung der Sprunganzahl</p> <p>Wurfprogramm: Steigerung der Wurfzahlen</p>
<p>Über Intensität</p> 	<p>Laufprogramm: Woche 1: 3x 3x 60m (90%) Woche 2: 3x 3x 60m (92.5%) Woche 3: 3x 3x 60m (95%)</p> <p>Sprungprogramme: Veränderung der Unterlage, der Distanzen oder des Anlaufes</p> <p>Wurfprogramme: Veränderung der Gewichte</p>

Vgl auch: Leichtathletik Planen – S. 30



Der Wochenplan (Mikrozyklus)

Belastungssteuerung

Belastungssteuerung	Beispiele
<p data-bbox="784 454 1225 508">Wochenverlauf:</p> <p data-bbox="812 558 1021 586">David Gervasi:</p>  <p data-bbox="812 865 996 893">Linda Züblin:</p> 	<p data-bbox="1610 529 2339 686"><u>Umfang</u>orientierte Belastungssteuerung während der Woche.</p> <p data-bbox="1610 896 2339 1001"><u>Intensitäts</u>orientierte Belastungssteuerung während einer Woche.</p>



Die Monatsplanung (Mesozyklus)

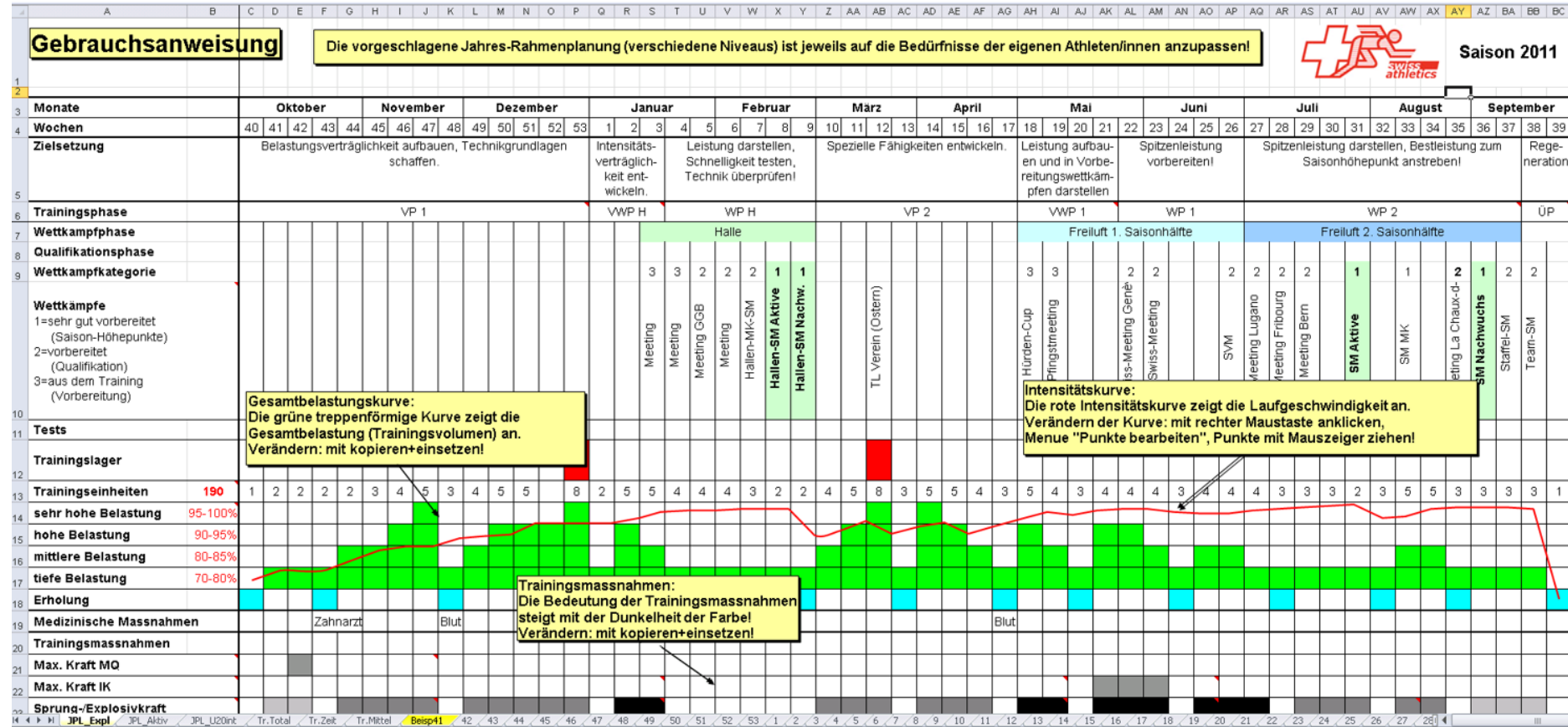
	VP		
	Zyklus 2		
	Woche 45	Woche 46	Woche 47
Montag	Training 1: <i>09.30 - 12.00 Uhr - Wankdorf</i> Hürden: * Vorübungen * Spez. Kraft * Beschleunigungen Laufprogramm 1: * 3x 3x 60m (90%, Nagelschuhe) Pausen: 90s	Training 1: <i>09.30 - 12.00 Uhr - Wankdorf</i> Hürden: * Vorübungen * Spez. Kraft * Beschleunigungen Laufprogramm 1: * 3x 3x 60m (92.5%, Nagelschuhe) Pausen: 2 Min	Training 1: <i>09.30 - 12.00 Uhr - Wankdorf</i> Hürden: * Vorübungen * Spez. Kraft * Beschleunigungen Laufprogramm 1: * 3x 3x 60m (92.5%, Nagelschuhe) Pausen: 2 Min
Dienstag	Training 2: <i>12.30 - 15.00 Uhr - Zürich</i> Kraft 1: Sprint: * Frequenz/Beschleunigungen	Training 2: <i>12.30 - 15.00 Uhr - Zürich</i> Kraft 1: Sprint: * Frequenz/Beschleunigungen	Training 2: <i>12.30 - 15.00 Uhr - Zürich</i> Kraft 1: Sprint: * Frequenz/Beschleunigungen
Mittwoch	Training 3: <i>12.30 - 15.00 Uhr - Wankdorf</i> Weit: * Sprünge ab Erhöhung * Sprünge mit Tempo Sprintkraft: Training 4: <i>17.30 - 20.30 Uhr - Wankdorf</i> Laufprogramm 2: * 6x (1 Min - 1 Min - 1 Min - 30s) Wurfkraft: Sprungkraft 1: (horizontal)	Training 3: <i>12.30 - 15.00 Uhr - Wankdorf</i> Weit: * Sprünge ab Erhöhung * Sprünge mit Tempo Sprintkraft: Training 4: <i>17.30 - 20.30 Uhr - Wankdorf</i> Laufprogramm 2: * 6x (1 Min - 1 Min - 1 Min - 30s) Wurfkraft: Sprungkraft 1: (horizontal)	Training 3: <i>12.30 - 15.00 Uhr - Wankdorf</i> Weit: * Sprünge ab Erhöhung * Sprünge mit Tempo Sprintkraft: Training 4: <i>17.30 - 20.30 Uhr - Wankdorf</i> Laufprogramm 2: * 6x (1 Min - 1 Min - 1 Min - 30s) Wurfkraft: Sprungkraft 1: (horizontal)



Vertiefung Jahresplanung Die Excel – Rahmentrainingsplan Vorlagen von Swiss Athletics



Beispiel: Excel RTP-Tool Swiss Athletics



swiss-athletics.ch => Trainer / Ausbildung / Planungsdokumente /
swiss-athletics.ch => entraîneurs / formation / documents de planification



Beispiel: Excel RTP-Tool Swiss Athletics

Monate		Oktober				November					Dezember			
Wochen		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Zielsetzung														
Trainingsphase														
Wettkampfphase														
Qualifikationsphase														
Wettkampfkategorie														
Wettkämpfe														
1=sehr gut vorbereitet (Saison-Höhepunkte)														
2=vorbereitet (Qualifikation)														
3=aus dem Training (Vorbereitung)														
Tests														
Trainingslager														
Trainingseinheiten	0													
sehr hohe Belastung	95-100%													
hohe Belastung	90-95%													
mittlere Belastung	80-85%													
tiefe Belastung	70-80%													
Erholung														
Medizinische Massnahmen														
Kraft:														
Max. Kraft MQ														
Max. Kraft IK														
Schnellkraft														
Reaktivkraft														

Zielsetzungen

Periodisierung

Wettkämpfe

Tests

Belastungsverteilung

Umfang / Intensität / Erholung

Trainingsinhalte



Vertiefung Jahresplanung Praktische Planung



1. Ausbildungsziele und Saisonhöhepunkte definieren
2. Wettkämpfe suchen – Primärwettkämpfe festlegen
3. Trainingslager / Tests definieren
4. Grobplan: Entscheid Einfach-oder Doppelperiodisierung, Phasenstruktur
Vorbereitungs-, Vorwettkampf-, Wettkampfphase (Makrozyklen)
5. Periodisieren der Belastung/Trainingload (Mesozyklen)
6. Gewichtung der Trainingsmittel: Distanzen / Gewichte / Intensitäten / etc.

[illegible]



Übung / exercice

Konkrete Periodisierung im Jahresplan erstellen
Composer la périodisation dans le plan d'année

15min

Anschliessend:

Präsentation+discussion 1: Lauf

Präsentation+Diskussion 2: Mehrkampf

2x 5min