

# „Laufentwicklungsprogramm“

## November

**Koordination** und **Grundschnelligkeit** über Laufschule (Sprint-ABC, Sprung-ABC,) sowie koordinative Mobilisation (=kMob) bei Dauereinheiten im Sinne von Frequenzvariabilität...

## Dezember/Januar

Einsatz von Läufen über **kurze Strecken (20 - 100m)** mit sub- bis maximalem Tempo (fliegende Läufe, Steigerungen...)

Dezember: Betonung der kürzeren Strecken, Januar: Betonung der längeren Strecken

*Beispiele von verschiedenen Streckenlängen pro TE:*

*4x20m + 2x40m + 1x60m*

*4x20m + 3x30m + 2x40m + 1x60m*

*5x30m + 3x50m + 1x80m*

*beachten: ausreichend lange Pause zw. den Wiederholungen*

## Mitte Januar/Februar

Teilstrecken von **75 - 150m**

**Fahrtspiel**, bspw. 8 x (15" - 40") mit 2' aktiver Pause

## März/April

Teilstrecken von **100/150 - 200m**

**Fahrtspiel**, bspw. 8 x (45" - 2') mit 2 - 4' aktiver Pause

Tempodauerlauf/**Kraftausdauerbetonte** Läufe

## Mitte April/Mai

Teilstrecken von **600 - 1200m**

**Fahrtspiel** mit Intervallen zw. 3' und 10'

## Mitte Mai/Juni

Teilstrecken von **200 - 600m**

Teilstrecken von **800 - 2000m** oder entsprechendes **Fahrtspiel**

*Die Angaben zu den Monaten sind Richtwerte und gehen fließend ineinander über  
Regelmäßige Schulung der Grundlagenausdauer wird vorausgesetzt  
Akzentuierung erfolgt entsprechend der Altersklasse*