

# Trainingstagebuch

## F-Kader Baden-Württemberg 2017

Block: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_



Verein: \_\_\_\_\_

Trainer/in: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

## Wichtige Adressen im BLV und WLW

### ArGe Baden-Württembergischer Leichtathletikverbände

#### Geschäftsstelle

Heike Mäder  
 Fritz-Walter-Weg 19, D-70372 Stuttgart  
 Tel: 0711/ 28077-701, Fax: 0711/ 28077-720  
 E-mail: info@bwleichtathletik.de

#### Teamleiter Nachwuchs

Christian Hummel  
 Fritz-Walter-Weg 19  
 70372 Stuttgart  
 Tel: 0711/ 28077-710  
 E-mail: hummel@bwleichtathletik.de

#### Leistungssportdirektor

Sven Rees  
 Fritz-Walter-Weg 19  
 70372 Stuttgart  
 Tel: 0711/ 28077-709  
 E-mail: rees@bwleichtathletik.de

#### LT Nachwuchs Südbaden

Christoph Geissler  
 Schützenstr. 12  
 79540 Lörrach  
 Tel: 07621/ 9159632  
 E-mail: geissler@bwleichtathletik.de

#### LT Nachwuchs Nordbaden

Cathleen Tschirch, c/o MTG Mannheim  
 Im Pfeifferswörth 19  
 68169 Mannheim  
 E-mail: tschirch@bwleichtathletik.de

#### LT Nachwuchs Mittelbaden

Volker Zahn  
 Hölzelstr. 1  
 77866 Rheinau-Linx  
 Tel: 0170 / 2426139  
 E-mail: zahn@bwleichtathletik.de

#### LT Nachwuchs Sprung

Jennifer Hartmann  
 Mercedesstr. 83,  
 70372 Stuttgart  
 Tel: 0711 / 28077 733  
 E-mail: hartmann@bwleichtathletik.de

#### WLW-Jugendwart

Oliver Krebs  
 Stuttgart  
 Mobil: 0177/ 4392829  
 E-mail: oli.krebs@web.de

#### BLV-Jugendwart

Michael Schlicksupp  
 Baden-Baden  
 Tel: 07223/ 8018655  
 E-mail: jugendwart@blv-online.de

#### Württembergischer Leichtathletik-Verband

Geschäftsstelle  
 Fritz-Walter-Weg 19  
 70372 Stuttgart

Tel: 0711 - 28077-700  
 E-Mail: info@wlv-sport.de  
 Internet: www.wlv-sport.de

#### Badischer Leichtathletik-Verband

Geschäftsstelle  
 Am Fächerbad 5  
 76131 Karlsruhe

Tel: 0721 - 18385-0  
 E-Mail: gs@blv-online.de  
 Internet: www.blv-online.de

## Liebe Schülerinnen und Schüler,

die erste Stufe auf der Talentleiter habt ihr genommen und seid jetzt Mitglieder im F-Kader Baden-Württemberg. Dazu gratulieren wir euch ganz herzlich. Durch die Trainingseinheiten bei den Lehrgängen und an den Stützpunkten wollen wir euch und euren Trainern Impulse und zusätzliche Motivation geben, damit ihr euch ein Stück weiterentwickelt vom „Talent zum Topathleten“. Als Hilfestellung erhaltet ihr für das kommende Jahr dieses Trainingstagebuch. Darin sollt ihr protokollieren, was ihr im Training macht. Wie ihr das machen sollt, findet ihr auf einer der nächsten Seiten. Wir Trainer erwarten von euch,

dass ihr dieses Trainingstagebuch gewissenhaft führt und es uns bei allen Lehrgängen mitbringt, damit wir - aber auch eure Trainer - beurteilen können, ob euch dieses Training auf dem gewünschten Weg vorwärts bringt. Daneben findet ihr im Trainingstagebuch viele weitere nützliche Informationen, zum Beispiel Übungsformen aus den Lehrgängen, die ihr zuhause im Training vertiefen solltet, damit Vereinstraining, Stützpunkttraining und Lehrgänge ineinander greifen und die größtmögliche Wirkung erzielen können. Wir wünschen euch viel Spaß beim Training und beim Arbeiten mit eurem neuen Trainingstagebuch!!!



## KADER-MITGLIEDER SIND VORBILDER:

Ein Mensch weiß noch  
aus Kindertagen  
Vom Glanz der alten  
Heldensagen.  
Nur Siegfried hat er  
nicht gemocht,  
Von kleinauf, weil der  
unfair focht.  
Und immer hat ihn  
schon erzürnt,  
Daß er getarnt war und  
gehürt.  
Sich solcher Finten zu  
erdreisten  
Dürft heut kein  
Kämpfer sich mehr  
leisten.  
Er würde disqualifiziert  
in jedem Sport  
Und alle Blätter würden  
melden  
Die Schande solch  
entlarvter Helden  
Den Vorteil hat die  
Gegenwart:  
Die Gleichberechtigung  
beim Start.  
Obwohl der Mensch so  
oft ertappt  
Beim Wunsch er wäre  
tarnbekappt,  
Sah er moralisch sich  
verpflichtet,  
Daß er auf solche Tricks  
verzichtet.

Eugen Roth

**FAIR GEHT VOR !**

## Das Trainerteam der Förderstufe IV

### Mehrkampf

Christoph Geissler



### Sprint/ Sprung

Cathleen Tschirch



### Wurf

Lutz Klemm

klemm@bwleichtathletik.de



Volker Zahn



Jennifer Hartmann



Angela Wondratschek

schurr.wondratschek@t-online.de



Felix Hepperle

felixhepperle@web.de



### Lauf

Christoph Thürkow

thuerkow@bwleichtathletik.de



Artur Hoppe

hoppe@bwleichtathletik.de



## Stundenplan

1. Halbjahr

Std.	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1							
2							
3							
4							
5							
6							
8							
9							
10							
11							
12							

## Stundenplan

2. Halbjahr

Std.	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1							
2							
3							
4							
5							
6							
8							
9							
10							
11							
12							

Meine Trainingszeiten

Hallensaison

<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Meine Trainingszeiten

Sommersaison

<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

## Handhabung des Trainingstagebuchs

Je weiter ihr in eurem Entwicklungs- und Trainingsprozess kommt, desto wichtiger wird es, was und wann ihr trainiert habt. Die Informationen dazu sammelt oft euer Trainer, doch der wechselt in aller Regel während eurer Sportkarriere mal, zum Teil sogar mehrfach. Damit Trainer, die sich mit eurer Entwicklung befassen, wissen, was ihr im Training macht und wie man euch noch verbessern kann, ist es wichtig, dass ihr regelmäßig die Trainingsinhalte und -ergebnisse notiert.



**Timo Benitz**

Die vorgedruckten Tagebuchseiten sollen euch die Trainingsdokumentation erleichtern. Die

Einträge sollten so deutlich geschrieben sein, dass auch euer Trainer bzw. eure Trainerin das Geschriebene entziffern kann. Es müssen keine „Romane“ geschrieben werden, jedoch sollten die Einträge so ausführlich sein, dass ihr auch im Mai nachvollziehen könnt, was ihr im Januar trainiert habt.



**Martina Schultze**

Bitte fangt nicht erst kurz vor dem nächsten F-Kader-Lehrgang an, euer Training zu protokollieren. Wenn ihr euch nicht mehr erinnern könnt und dann irgendetwas einträgt, ist damit niemand geholfen!

Die Eintragung unter der Rubrik „Bemerkungen“ ist ebenfalls wichtig. Hier trägt ihr Wettkampf-

ergebnisse, Trainingszeiten, Testergebnisse, aber auch Arztbesuche, Physiotherapietermine und/oder eure Einschätzungen zum Erfolg des Trainingstages ein.

**Das Trainingstagebuch ist in ordentlichem und aktuellem Zustand zu jedem F-Kader-Lehrgang mitzubringen!**

Nur so können wir mit euren Trainern ins Gespräch kommen, wie man euer Training evtl. noch verbessern kann, so dass ihr langfristig den größtmöglichen Erfolg aus eurem Talent machen könnt.



**Lena Urbaniak**



# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> 26 . 01 . 2017</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Bildungszentrum West</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Talenzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager</p>	<p>20 Minuten Einlaufen            15 Minuten Gymnastik            Sprungkoordination            3 Steigerungen 80 m            6 Anlaufkontrollen            12 Take off's            6 Sprünge aus halben Anlauf            Sprints 6 x 30 m            20 Minuten Basketball</p>	<p>Anlauf 25,80 m</p> <p>Lief heute nicht so gut            Leichte Erkältung</p>
<p><b>Datum:</b> 28 . 01 . 2017</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Glaspalast Sifi</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Talenzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager</p>	<p>Hallenwettkampf</p> <p>Weitsprung            50 m</p>	<p>Super zwei Bestleistungen aufgestellt</p> <p>50 m VL 7,05 s            50 m EL 7,01 s</p> <p>Weit 1. ungültig            2. 5,11 m            3. 4,84 m            4. Ungültig            5. 5,05 m            6. 5,10 m</p> <p>Anlauf: 29,30 m</p>
<p><b>Datum:</b> 30 . 01 . 2017</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Bildungszentrum West</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Talenzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager</p>	<p>10 Minuten Einlaufen            15 Minuten Gymnastik            Allgemeine Koordination            4 Steigerungen 80 m</p> <p>100 Medizinballwürfe            —&gt; Schwerpunkt Stoßen</p> <p>5 x 30 m Sprungläufe</p> <p>30 Min Stabilisationstraining</p> <p>10 Minuten Auslaufen</p>	<p>Physiotherapie            —&gt; alles in Ordnung</p> <p>Beim Ausstoßen muß ich den Ellenbogen mehr hinter den Ball bekommen. Das hintere Bein soll nach dem Ausstoßen Bodenkontakt haben.</p>

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

57

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		
<b>Datum:</b> __ . __ . 2017 <b>Wochentag:</b> _____ <b>Trainingsort:</b> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang <input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

# Trainingsprotokoll

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		
<p><b>Datum:</b> __ . __ . 2017</p> <p><b>Wochentag:</b> _____</p> <p><b>Trainingsort:</b></p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> Talentzentrallehrgang</p> <p><input type="checkbox"/> Schülerlager Talentiadecamp</p>		

## Grundlagentraining für Schüler

Seit Jahren zählen deutsche Jugend- und Juniorennationalmannschaften zu den erfolgreichsten in Europa und der Welt. Zu beobachten ist allerdings auch, dass nur wenige der erfolgreichen

Trainings. Doch Aufgabe des Grundlagentrainings für Schüler ist es gerade nicht, durch nicht altersgemäße Trainingsinhalte und eine einseitige Ausbildung die Leistungs-

**Man bringt das Gras nicht schneller zum Wachsen, indem man an den Halmen zieht.**

*Indianische Weisheit, die zur Geduld mahnt!*

Athleten sich dann noch entscheidend weiterentwickeln und an diese Erfolge auch im Aktivenalter noch anschließen können. Grund für die Leistungsstagnation und viele verletzungsbedingte Ausfälle sind häufig die Überwertung früher Erfolge und die damit einhergehende frühzeitige Spezialisierung und Intensivierung des

entwicklung zu beschleunigen.

Training im Wettkampfsport ist das Bemühen, durch gezielte Maßnahmen auf den Organismus einzuwirken und so die individuelle Leistungsfähigkeit zu steigern.

Dabei sollte sich euer Training durch vier Merkmale auszeichnen:

### ● langfristig:

Ziel eures Trainings sollte nie nur der nächste Wettkampf sein, sondern eine langfristige Entwicklung, die es euch erlaubt, im Erwachsenenalter noch gesund Leichtathletik auf eurem höchstmöglichen Niveau zu betreiben.

### ● planmäßig:

Hinter eurem Training sollte ein Plan stehen, wann was gemacht und was damit erreicht werden soll.

### ● regelmäßig:

Training wirkt nur dann richtig, wenn der Abstand zwischen Belastung und Pausen stimmt. Eure Aufgabe ist es, die angebotenen Trainingseinheiten nach Möglichkeit immer zu nutzen.

### ● sachorientiert:

Das Grundlagentraining für Schüler hat andere Aufgaben als die Kinderleichtathletik, aber auch als die folgenden Trainingsabschnitte.

Die Aufgaben des Grundlagentrainings sind:



1. Entwickeln eines stabilen und breiten Niveaus konditioneller und koordinativer Fähigkeiten mit Schwerpunkt auf der Schnelligkeit und Schnellkraft

2. Entwickeln einer hohen Belastbarkeit mit den Schwerpunkten Grundlagenausdauer und Athletik/ Stabilisation



3. Erlernen der grundlegenden leichtathletischen Techniken (Sprint, Hürde, Staffel, Hoch- und Weitsprung, Stoßen, Dreh- und Schlagwurf) als Voraussetzung einer erfolgreichen Wettkampfteilnahme



4. Entwickeln einer positiven Einstellung zum regelmäßigen Training

5. Bestimmen der Eignung für eine Disziplingruppe als Voraussetzung für das anschließende blockspezifische Aufbautraining

Ein wichtiges Merkmal eures Trainings sollte die **Vielseitigkeit** sein. Das ist nicht mit Beliebigkeit („Heute könnten wir eigentlich mal xy machen. Obwohl: Ich hab doch mehr Lust auf abc!“) zu verwechseln.

Vielseitigkeit bezieht sich auf die

- variable Gestaltung der leichtathletikspezifischen Bewegungsabläufe und deren koordinativer und neuromuskulärer Anforderungen

- aber auch die Verwendung semispezifischer Trainingsmittel und den Einsatz



anderer Sportarten (Sportspiele, Radfahren, Schwimmen, Turnen ...). Insofern spricht überhaupt nichts dagegen, wenn ihr noch eine Weile eine Zweisportart betreibt,

die konditionell ähnliche Anforderungen stellt.

Ein vielseitiges, koordinativ anspruchsvolles Training hilft, euch besser auf die meist einseitigen Belastungen in den Leichtathletik-Disziplinen vorzubereiten, Verletzungen zu vermeiden und die Basis für spätere sportliche Höchstleistungen zu legen.



Wenn ihr euch mal einen Trainingsmittelplan anschaut, seht ihr, aus wie vielen kleinen Bausteinen euer Training besteht. Die Basisübungen auf den nächsten Seiten sind ein kleiner, aber eben grundlegender Teil davon. Die Übungen werdet ihr in Albstadt und an den Talentstützpunkten immer wieder machen dürfen. Damit sie aber wirklich sitzen, sollten sie auch Eingang ins Vereinstraining finden.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Lernen.

## Hausaufgabenprogramm Füße - Rumpf

Schritt für Schritt gehen wir durchs Leben. Leider vergessen wir oftmals, dass es unsere Füße sind, die uns dabei tragen und deshalb fit sein müssen. Während der Wachstumsphase passt sich der Fuß jeglicher neuen Belastung an. Leider ist er den Belastungen oftmals nicht ausreichend „gewachsen“. Durch nicht passendes Schuhwerk wird dies zusätzlich unterstützt. Fehlstellungen wie Platt- und/ oder Senkfüße sind häufig die Folge. Um dem entgegen zu wirken, kann man die kleinen Fußmuskeln trainieren und somit die Füße wieder belastbarer machen.

### Aufgabe Füße

Fuß: barfuß

- Zehen hochziehen,
- Zehen spreizen,
- Zehen gespreizt ablegen,
- Zehen „ansaugen“ an den Boden,
- Ballen der Groß- und der Kleinzeh sowie Ferse auf den Boden drücken und eine „Brücke“ bauen



„Brücke“ bauen

### Beweglichkeit

Während der Pubertät verändert sich der Körper in jeglicher Art und Weise. Die Beweglichkeit aus Kindertagen lässt dabei nach. Deshalb sollten neben den reinen Dehnungsübungen auch Beweglichkeitsübungen ins Trainingsprogramm eingebaut werden, die man in aller Ruhe zuhause machen kann.

#### „Schaukelpferd“

Rückenlage, jede Hand umfasst das seitengleiche Knie:  
Schaukelnd über den Rücken rollen

#### „Froschdrehen“

Bauchlage, Arme sind in U-Halte und bleiben liegen, Fersen sind zusammen, Knie sind auseinander: Beine aus dieser Position im Wechsel nach rechts und links drehen

#### „Knie vor Knie“

Vierfüßlerstand: ein Knie wird vor das andere gesetzt

#### „Michelleschraube“

aus der „Dachstellung“ sich in die „Brückenposition“ drehen

### Rumpfstabilität

Da mit zunehmendem Alter auch die Trainingshäufigkeit und -intensität steigen soll, ist es wichtig, dass der Rumpf den neuen Belastungen entgegenwirken kann. Ein dynamischer Belastungsreiz entspricht dabei den tatsächlichen Beanspruchungen eher als reine Halteübungen.

#### „Rockclimber“

Stand  
Hände berühren Boden  
Liegestützstellung  
Fersen abwechseln neben die Hände setzen  
Liegestützstellung  
Stand

#### „Ball rollen“

Liegestützstellung:  
Ball wird mit einer Hand unter dem Körper zum gegenüberliegenden Fuß gerollt und zurück

#### „Medizinball Balance“

Rückenlage, beide Füße auf dem Medizinball:  
Gesäß abheben  
im Wechseln einen Fuß vom Medizinball abheben  
Gesäß ablegen  
Steigerung: beide Hände gestreckt zur Decke

#### „Knieschub“

Vierfüßlerstand:  
Knie vom Boden abheben  
im Wechseln die Knie zum Boden schieben und dabei die Bewegungsamplitude dabei variieren

## Dehnen: Muss das sein?



**„Schon mal einen Hund gesehen, der sich dehnt, bevor er die Katze jagt?“**

**„Nein. Aber er tut jeden Tag etwas für seine Beweglichkeit!“**

Jede Form des Trainings ist nur sinnvoll, wenn sie zielgerichtet ist. Gerade im Bereich der Dehnung gehen die Meinungen darüber, was notwendig und was schädlich ist, weit auseinander. Hier eine kurze Übersicht über den aktuellen Stand der Diskussion :

### **1. Muskelerwärmung und Verletzungsvorbeugung**

Zu Beginn eines jeden Trainings muß der gesamte Organismus durch leichtes Herz-Kreislauftraining, wie Einlaufen oder Spiele, 15 bis 20 Minuten auf "Betriebstemperatur" gebracht werden (Puls 130 - leichtes Schwitzen). Um möglichen muskulären Verletzungen vorzubeugen und den Muskel optimal auf Belastungen vorzubereiten, ist es notwendig, die Spannung in der zu beanspruchenden Muskulatur zu erhöhen.

Dies erreicht man am besten, indem man in der Endposition der entsprechenden Dehnübung 5 - 6 x weich hineinfedert. Wir greifen hier also wieder auf die lange Zeit verpönte aktiv-dynamische Dehnmethode zurück. Das Hineinfedern in die Muskulatur bewirkt nach neueren sportwissenschaftlichen Erkenntnissen eine optimale Ansprache der Spannungrezeptoren im Muskel. Diese erhöhen bei federnden Bewegungen die Spannung in der Muskulatur und bereiten damit die Skelettmuskulatur optimal auf Trainingsbelastungen vor. Das sogenannte "Streching", also das längere Halten in der Endposition gibt diesen Rezeptoren eher eine entspannende Information. Ein entspannter Muskel jedoch neigt eher zu Verletzungen. Auch wird vermutet, dass die unnötige Verlängerung des Muskels die Kraftentfaltung negativ beeinflusst. Der Hund macht also instinktiv das Richtige, wenn er gleich losrennt ;-)

### **2. Vorbeugen einer Verkürzung der Muskulatur**

Einige Muskeln neigen aufgrund ihrer Struktur zur Verkürzung (z.B. die Beinrückseite). Daher sollte man diese Muskelgruppen nach hoher Beanspruchung, wie Tempoläufe, Krafttraining oder Wettkampfbelastungen, ausdehnen. Das bewusste, ruhige Dehnen hilft mittels der Willkürmotorik die Muskelspannung zu senken. Die anhaltende nicht-intensive Arbeit des Muskels hilft auch dabei, einen erhöhten Laktat-Spiegel zu senken.

### **3. Verkürzte Muskulatur wieder in physiologische Normlänge bringen**

Wenn bestimmte Muskeln bzw. Muskelgruppen bereits verkürzt sind, ist es notwendig, diese wieder auf ihre Ursprungslänge zurückzuführen, da es sonst langfristig zu vorzeitigem Gelenkverschleiß oder sogar zu Verletzungen kommen kann. Um der Verkürzung entgegenzuwirken, muss die entsprechende Dehnübung allerdings mindestens zwei bis drei Mal am Tag 20 - 30 Sekunden in der Endposition gehalten werden. Dies lässt sich kaum in den normalen Trainingsprozess integrieren, sondern muss zusätzlich in "Heimarbeit" erfolgen.

Ausreichende Ruhephasen sorgen ebenfalls für eine Entspannung der Skelettmuskulatur. Deshalb gibt es unter anderem eine feste und ausreichend lange Nachruhe !!!

## Sprint-ABC: Rasante Wechsel zwischen An- und Entspannung

Neben einem hohen Maß an Streckkraft und einer technisch sauberen Startphase kommt es im Sprint vor allem auf die „rasanten Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung an“, um die nervalen Prozesse in höchstmöglicher Geschwindigkeit zu unterstützen. Dazu braucht es eine saubere Sprinttechnik und vielfältige koordinative Aufgaben, die diese Wechsel vorbereiten und anbahnen. Einige Beispiele:

### Freie Sprintkoordination

- F1 Fußgelenksarbeit mit langem Abdruck („Schuhsohle sehen“)
- F2 schlagende Fußgelenksarbeit, gestrecktes Knie
- F3 wie F2 mit leichtem Kniehub auf einer Seite
- F4 Wechsel 4x F1, 4x F2 etc.
- F5 Schnellbein: aus F2 schnelles Anfersen und Greifen links/ rechts
- F6 Roller fahren: eine Seite F2, andere Seite ständig Schnellbein
- F7 Skipping (Hüftstreckung, leichter Kniehub, Fußaufsatz auf dem Ballen)
- F8 „High Knees“: Kniehebehüpfen mit schnellem aktiven Stütz
- F9 Wechsel 3x F8, 4x F7



### Blockx-Sprintkoordination (Abstände in Füßen)

- B1 Skipping frequenzorientiert, 2 Kontakte (4 ft)
- B2 Skipping mit Rhythmuswechsel (2-3-2-...)
- B3 betontes Knieheben auf einer Seite, Anfersen auf der anderen (4 ft.)
- B4 Sprintgalopp (zwei kurz aufeinander folgende Kontakte, Fußspitze vorge spannt) (7-10 ft)
- B5 Wechsel Skipping-Sprintgalopp (6ft)
- B6 Sprintgalopp, Schritt, Sprintgalopp (Beinwechsel) (6ft)
- B7 Ablauf mit Blockx (7 Blockx: Abstandsteigerung von 2,5 bis 5 ft um 0,5 pro Schritt)

Sämtliche Trainingsformen können und sollen mit verschiedenen Arten der Armhaltung oder –arbeit durchgeführt werden. Den koordinativen Zusatzaufgaben, so die Vorstufe bewältigt wurde, sind keine Grenzen gesetzt. Je mehr unterschiedliche Anforderungen, desto besser.

**Trainingsformen zur Schnelligkeitsentwicklung** sollten immer maximal schnell ausgeführt werden und sollten nur vier bis sechs Sekunden dauern, damit die richtige Energiebereitstellung angesprochen wird. Die Pausen zwischen den Belastungen sollte mindestens 1 Minute betragen: Gut geeignet dafür sind auch

### Sprintspiele (Sie fördern Anspannung und Intensität!)

- G1 Schwarz-Weiß
- G2 Risikosprint (in vorgegebener Zeit Ziel auswählen und Startlinie wieder erreichen, als Mannschaftswettbewerb)
- G3 Keulenklau (Mannschaften nummeriert einander gegenüber, aufgerufene Nummer läuft zur Mitte und versucht die Keule in der Mitte zu nehmen und über die eigene Grundlinie zurückzutragen. Gegenspieler versucht den Keulenbesitzer noch vor der Linie abzuschlagen)
- G4 jegliche Art von Staffelwettbewerben und Fangspielen mit kurzen Distanzen und schnell wechselnden Aufgaben („Wer eine Minute lang den Fänger machen muss, trainiert keine Schnelligkeit“)

## Startphase: Verena Sailer, Sommer 2015



### Erster Schritt:

Arm explosiv gestreckt nach hinten  
 Abdruckbein: Knie- und Hüftstreckung  
 Schwungbein: Knie- und Hüftwinkel  $<90^\circ$   
 SB-Fuß flach nach vorn führen



### Startposition:

Schulter über oder sogar vor Startlinie  
 Kopf-Hals-Wirbelsäule eine gerade Linie  
 Unterschenkel parallel  
 Fuss vollständig am Block



### Zweiter Schritt:

Hinterer Arm maximal nach hinten  
 Vorderes Bein Hüftwinkel  $<90^\circ$ , Knie-  
 beugung etwa  $90^\circ$   
 Hinteres Bein Knie- und Hüftstreckung



### Zweiter Schritt:

Gesicht zum Boden gerichtet  
 Fußspitze flach über den Boden



### Dritter Schritt:

Wie zweiter Schritt  
 Mit dem dritten Bodenkontakt beginnt der  
 greifende Fußaufsatz



### Dritter Schritt:

Beinzug nach vorn ohne Anfersen  
 Fuß flach nach vorn

## „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.“

*Emil Zátopek*

Im Grundlagentraining hat die Ausprägung der allgemeinen Ausdauer auch in Verbindung mit anderen Disziplinen eine übergeordnete Bedeutung für alle Athleten:

- Athleten aller Disziplingruppen sollten eine hohe Grundlagenausdauer (GA) entwickeln, was sich positiv auf die allgemeine Belastbarkeit sowie die Erholungsfähigkeit nach erschöpfenden Beanspruchungen auswirkt. Über mehrere Stufen sollten im Verlauf des Grundlagentrainings alle Athleten zu einem 30-minütigen Dauerlauf in selbstgewähltem Tempo in der Lage sein.

- Für die am Mittel- und Langstreckenlauf Interessierten und Begabten sollte die spezielle Ausdauerleistungsfähigkeit vorbereitet werden. Neben dem reinen Ausdaueraspekt dürfen aber Technik- und Schnelligkeitsaspekte nicht vernachlässigt werden.

### Ziele im U16-Bereich:

- Stabilisierung und Verbesserung der Grundlagen, wie Dauerlaufniveau, Grundschnelligkeit, Lauftechnik und Beweglichkeit
- regelmäßige Kräftigung mit Schwerpunkt Rumpf und Füße
- Einstieg in regelmäßiges, disziplinspezifisches Tempotraining
- vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche als Standard (auch unter Einbezug anderer Sportarten mit ähnlicher Belastungsstruktur)
- Erarbeitung eines breiten Streckenprofils (100, 300, 800, 2.000/ 3.000, 5 km Straße, Cross) und Verbesserung der persönlichen Bestzeiten auf allen Strecken



### Wie könnte eine Trainingswoche mit fünf Einheiten aussehen:

- Montag: allgemeines LA-Training inklusive Rumpf- und Fußkräftigung
- Dienstag: Lauftechnik und -koordination plus Schnelligkeit und/ oder Sprungkraft
- Mittwoch: frei
- Donnerstag: Tempoläufe individuell (bevorzugt im Gelände)
- Freitag: allgemeines LA-Training (z. B. am Talentstützpunkt)
- Samstag: frei
- Sonntag: Dauerlauf 40 bis 60 Minuten in ruhigem Tempo mit abschließenden Steigerungsläufen (z. B. 3 bis 5 x 60 m) plus Beweglichkeitstraining und Mobilisation

### Altersgerechtes, spezifisches Lauftraining:

- Streckenlänge bei Tempoläufen maximal 1.000 m, Schwerpunkt eher auf kürzeren Abschnitten (150 bis 300 m) mit entsprechend verkürzten Pausen und dadurch höherer Qualität. Grundlagenausdauer-Dauerläufe bis maximal 60 Minuten.
- Variieren von Streckenlängen und Geschwindigkeiten innerhalb einer Einheit
- Läufe mit Lauftechnik-Elementen oder Zusatzaufgaben (Hindernisse, Querfeldein)
- Schulung des Tempogefühls (Zeitschätzläufe, Fahrtspiel)
- Abwechslung durch Laufspiele (Biathlon-, Endlosstaffel, Sechstagerennen)

### Exemplarische altersgerechte Trainingseinheiten:

- GA-TL kurz: 2x 5x 200 m mit 90 Sekunden Pause (P) und 4 bis 5 Minuten Serienpause (SP)
- GA-TL lang: 4x 1.000 m mit 3 Minuten Trabpause
- Schnelligkeit: 2x 4x 30m fliegend oder 5x20m Hochstart
- Schnelligkeitsausdauer: 1-2 x 6x 80 m Rasendiagonale mit Gehpause entlang der Torauslinie
- GA-Dauerlauf kurz: 30 bis 45 Minuten oder ruhiger GA-DL 1 lang: 45 bis 60 Minuten
- Alternativtraining: 30 bis 45 Minuten Aqua-Jogging oder Schwimmen (Freistil) oder 60 bis 120 Minuten Inline-Skaten, Radfahren oder Skilanglauf (klassisch oder Skating)



### Gedanken zur Planung von Training und Wettkampf

„Wunderkinder“ gibt es vor allem im Laufbereich immer wieder. Mit ordentlich viel Begabung, gepaart mit viel Fleiß und begleitet von Trainern, die schon in frühen Jahren den Schwerpunkt fast ausschließlich aufs Lauftraining legen, lassen sich Erfolge wie am Fließband erzielen und Erwachsene bei Volksläufen beeindruckten. Bei aller Euphorie über solch „unglaubliche“ Leistungsfähigkeit schon in frühen Jahren sollten Athleten und Trainer aber einiges bedenken:



Timo Benitz /  
Martin Sperlich

Hohe Trainingsumfänge im Schüleralter bringen zwar oftmals kurzfristig und schnell Leistungssteigerungen und damit auch Erfolge, aber sie vermindern auch die Chancen und Möglichkeiten, im Jugend- und Aktivenalter noch zulegen zu können.

Oft folgt daraus eine Leistungsstagnation ausgerechnet im kritischen Alter (Pubertät). Die gewohnten Erfolge bleiben aus, weil die "anderen" auf- und zum Teil überholen. In einer entscheidenden Phase geht die Lust am

Sport verloren, die Rate der Aussteiger nimmt zu.

Vor allem, wenn Athleten mit großem Talent alles mehr oder weniger in den Schoß fällt, birgt dies eine große Gefahr in sich.

Schon sehr früh, meistens leider zu früh, kann eine Wettkampfmüdigkeit entstehen, die die Lust am Sport stark einschränkt. Man ist irgendwann nicht mehr „heiß“ auf ein Rennen. Ist es zur Gewohnheit geworden, dass man alle Rennen überlegen nach Hause bringt, wird der Frust um so größer, wenn die Konkurrenz plötzlich mit- oder sogar vorbeiläuft.

Hier ist Geduld und dosierter, langfristiger Trainingsaufbau mit langsamerer, aber regelmäßiger Leistungssteigerung gefragt. Kein Trainer soll sein Talent in dessen Leistungsentwicklung bremsen, aber es sollte nicht in jungen Jahren „ausgebeutet“ werden. Auch wenn das in voller Übereinstimmung mit dem Athleten wäre, der natürlich gern und so oft wie möglich gewinnt.

Es muss nicht jeder Wettkampf mitgenommen, nicht jede Meisterschaft gewonnen und nicht jeder Rekord mit Gewalt gebrochen werden.

Talent geht dabei nicht verloren, es kommt nur ein bisschen später zum vollen Glanz!

**Ulrich Böckle, Johannes Eisele und Christoph Thürkow**

## Große Sätze mit kleinen Sprüngen

Kleine Sprünge sind unverzichtbarer Bestandteil jeder springerischen Grundausbildung für alle Disziplinen. Sie bilden die Basis für ein Heranführen an die Technik der horizontalen Sprünge. Neben ihrem Effekt für die Sprungkraft dienen sie vor allem der Fußkräftigung und damit der Verbesserung der Belastungsverträglichkeit. Ohne diese Belastungsverträglichkeit des sich im Wachstum befindlichen Fußes und die korrekte technische Ausführung der „Kleinen Sprünge“ ist das Einführen von horizontalen Sprungformen nicht ratsam.

Die „kleinen Sprünge“ - auch Sprungschule genannt - setzen sich aus einfachen Sprungformen und gleichmäßigen Sprungfolgen mit geringen Geschwindigkeiten, dosierten Kraftstößen und geringem Raumgewinn zusammen. Sie sollten federnd und prellend ausgeführt werden. Wenn die beidbeinigen Formen der „Kleinen Sprünge“ beherrscht werden, sollten zunehmend einbeinige Formen zum Einsatz kommen. Auch Zusatzaufgaben bei den Sprüngen helfen die Koordination zu verbessern.

### Technikmerkmale der kleinen Sprünge:

- aktiver Fußaufsatz  
Der aktive Fußaufsatz bewirkt, dass möglichst wenig gebremst wird und möglichst stark in die jeweilige Richtung beschleunigt wird. Dies erreicht der Springer durch ein Hochziehen der Fußspitze in der Flugphase was eine Vorspannung in der Wadenmuskulatur bewirkt.
  - ➔ Bei den „kleinen Sprüngen“: Vorderfußaufsatz.
  - ➔ Bei allen größeren Sprüngen: Aufsatz auf der ganzen Sohle!
- stabiler, aufrechter Körper  
Wichtige Voraussetzung um den KSP zu treffen und die Energie zu übertragen, ist ein stabiler Rumpf und eine aufrechte Körperhaltung, wie sie bei allen Sprungdisziplinen typisch ist.
- Weiter Grundelemente der Schwungbewegung sind die Parallelstellung der Beine, Ausholbewegungen, Schwungelementeeinsatz sowie die Landung.

### Beispiele:

pro TE etwa 5 Formen à 3x 10 Sprünge (ca. 150 Sprünge)

- ➔ Beidbeinige Prellsprünge vorwärts
- ➔ Beidbeinige Prellsprünge rückwärts
- ➔ dto. mit nach oben gestreckten Armen
- ➔ dto. auf jeden dritten Sprung mit maximaler Höhe
- ➔ dto. mit 1/2 Drehung auf jeden dritten Sprung
- ➔ dto. seitwärts
- ➔ Beidbeinige Prellsprünge als Auf- und Absprünge auf eine Bank oder Kastenoberteil
- ➔ Hopsersteps
- ➔ Prellende, wechselseitige Fußgelenkssprünge
- ➔ Sprünge als leichte Schritthüpfen mit wenig Raumgewinn von Bein zu Bein
- ➔ Wechselhüpfen auf einem Bein mit Doppel-/ Dreifachrhythmus re-re-li-li-re-re...
- ➔ Wechselhüpfen wie oben, aber Distanz durch Schaumstoffteile vorgeben und z.B. im Dreisprungrhythmus anbieten re-re-li-re-re-li oder li-li-re-li-li-re
- ➔ Fortlaufende Hüpfen auf einem Bein ohne viel Raumgewinn
- ➔ Sprünge auf einem Bein mit Zusatzaufgaben z.B. Sprungbein von Sprung zu Sprung leicht durchfärsen oder freies Bein im Sprung anziehen etc.
- ➔ Hopserläufe
- ➔ Hopserläufe mit Auspendeln des Unterschenkels



**Isabella Marten**

**Wichtig:**

- Werden die Sprungformen auf weichen Böden (Turnmatten, Turnfilzböden etc. ) durchgeführt, verlängert sich der disziplinspezifische Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus. Die Sprünge dienen dann eher der Fußkräftigung als der Ausbildung des angestrebten Technik-Programms.
- „Kleine Sprünge“ sind zusammen mit Koordination und der Kräftigung möglicher Schwachstellen (z.B.: Sprunggelenk & Lendenwirbelsäule) wichtige Voraussetzung für ein allgemeines Sprungkrafttraining.

**Allgemeines Sprungkrafttraining**Grundformen des Sprungkrafttrainings:

- Standsprünge
- Hopserläufe
- Beidbeinige Seriensprünge
- Sprungläufe
- Einbeinwechselfsprünge
- Steigesprünge

Grundregeln des Sprungkrafttrainings:

- Keine hohen Wiederholungszahlen und Umfänge
- Maximal mittlere Intensität
- Bewegungsqualität ist entscheidend
- Bewusste Bewegungsausführung
- Vielfältig
- Intensive Beobachtung durch Trainer

**Lisa Steinkamp**Trainingsgestaltung:

- ➔ 1 bis 2 Grundformen in verschiedenen Variationen innerhalb eines Trainings.
- ➔ Mindestens 2, besser 3 Tage Pause zwischen intensiven Sprungbelastungen!
- ➔ Nach dem Aufwärmen und vorbereitenden Übungen (z.B. Sprungkoordination) im Hauptteil des Trainings, wenn die Athleten konzentriert, motiviert und fit sind.
- ➔ Nicht nach Kraft oder Ausdauerbelastungen.

Praxisbeispiele:

Seilsprünge, Strecksprung, Hock-Streck-Sprung, Schrittsprung, Tscherbaki, Kastensprünge (z.B.: Übersteiger, Wechselfsprünge), Treppensprünge (z.B.: Beidbeinige Sprünge auf Kastentreppe), Sprünge im Sand,...

**Fabian Heinle**Ungeeignetes Sprungkrafttraining für Nachwuchssportler:

- Hantelsprünge
- Tiefsprünge/ Nieder-Hoch-Sprünge aus großen Höhen (> 40 cm)

Literatur:

- Killing, W. (2010). *Jugend-Leichtathletik: Rahmentrainingsplan des DLV für die disziplinübergreifenden Grundlagen im Aufbautraining*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Killing, W. (2008). *Jugend-Leichtathletik: Rahmentrainingsplan des DLV für die Sprungdisziplinen im Aufbautraining*. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Killing, W. (2008). *Leistungsreserve Springen. Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten* Münster: Philippka-Sportverlag



Hohe kontrollierbare Geschwindigkeit | Absprungvorbereitung | aktiver, greifender Fußaufsatz (ganze Sohle!)



gestreckte Absprunghaltung | Take-Off-Position lange halten | stabile Flugkurve | Landevorbereitung | Landung

**Julian Howard** | LG Region Karlsruhe  
 Trainer: Udo Metzler

**8,13m**  
 23.06.2014 | Karlsruhe



**Steffen Hertel**  
 Landestrainer Sprung



## Stabilisationstraining

Stabilisationsübungen helfen euch, euren Körper stabiler zu machen, indem sie für ein optimales Zusammenspiel der wichtigsten Muskelgruppen sorgen (Intermuskuläre Koordination). Hier steht nicht die Kräftigung des einzelnen Muskels im Vordergrund, sondern die Kräftigung des gesamten Körpers.

Das nachfolgend beschriebene Trainingsprogramm ist die Basis für ein ganzjährig verletzungsfreies und gesundes leistungsorientiertes Training.

Folgende Übungen sind die Grundlage des „Stabitrainings“:



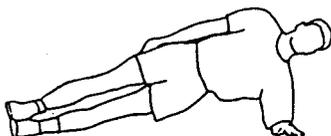
Bauchlage - Unterarmstütz - Anheben des Rumpfbereichs unter maximaler Anspannung der Bauchmuskulatur - kein Durchhängen des Rumpfes

**Anfangs 15 Sekunden halten, dann langsam Ausbauen bis auf 1 Minute**



Rückenlage - Unterarmstütz - Anheben des Rumpfbereichs unter maximaler Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur - kein Durchhängen des Rumpfes

**Anfangs 15 Sekunden halten, dann langsam Ausbauen bis auf 1 Minute**



Seitlage - Unterarmstütz - Anheben des Rumpfbereichs - der freie Arm ruht auf dem Oberkörper - die obere Schulter wird leicht nach hinten gezogen - der Körper bildet eine Ebene

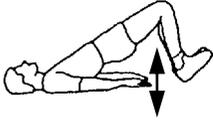
**Anfangs 15 Sekunden halten, dann langsam Ausbauen bis auf 1 Minute - jede Seite !!**

Wir empfehlen euch dringend, diese Übungen regelmäßig und engagiert durchzuführen. Durch die verbesserte intermuskuläre Koordination und einen stabilen Körper schafft ihr erst die Voraussetzung für gute Leistungen in den leichtathletischen Disziplinen. Vor allem beugt ihr dadurch muskulären Ungleichgewichten und damit mittelfristig Verletzungen vor.

Zweimal in der Woche solltet ihr eine halbe Stunde für diese Übungen investieren. Innerhalb von vier bis sechs Wochen solltet ihr die angestrebte Minute erreichen. Dabei wünschen wir euch viel Erfolg.

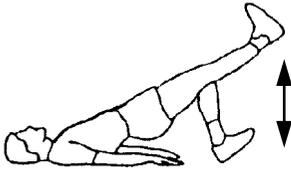
Ohne Fleiß kein Preis!!

# Variationen für die Rückenmuskulatur

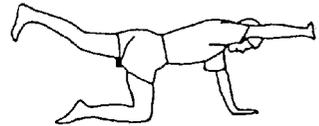


Bauchlage - ein Bein gebeugt neben den Körper legen - beide Arme strecken und den Oberkörper leicht anheben  
(Jede Seite 2 x 10 - 20 sec. halten)

Schultern liegen lassen - Ferse aufsetzen  
Rumpf langsam heben und Senken (3 x 10 Wiederholungen)



Rumpf anheben - ein Bein entlang des Oberschenkels des Stützbeins strecken und gestreckt zum Boden führen bis die Ferse den Boden berührt (2 x 8 Wh je Bein)



Diagonal aus der Beugung in die Streckung und zurück bewegen (2 x 8 - 10 Wh jede Seite)



Abwechselndes Anheben des gestreckten Beines und halten / 3 - 4 mal 5 - 10 Sekunden



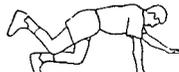
Oberschenkel anheben und halten  
15 - 30 Sekunden 2 - 3 mal



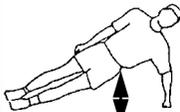
In dieser Position Heben und Senken des Rumpfes  
Jede Seite 5 - 10 mal

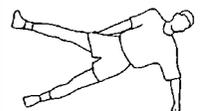
# Variationen für die Bauchmuskulatur

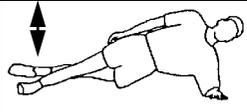
	<p><b>Gerade Bauchmuskulatur</b> Grundposition wie gezeigt einnehmen und die Arme am Boden entlang vor und zurückbewegen, so dass sich der Oberkörper hebt und senkt. ( 3 x 10 - 15</p>		<p><b>Schräge Bauchmuskulatur</b> Grundposition wie gezeigt einnehmen - Ellenbogen diagonal zum gegen-überliegenden Knie bewegen - dabei den Oberkörper jeweils leicht anheben (3 x 5 Wh je Seite)</p>
---	---	---	--

	<p>Grundposition einnehmen - Rumpf fixieren und abwechselnd ein Bein anheben und halten. (2 x 10 - 20 sec. je Bein)</p>		<p>Grundposition einnehmen - Rumpf fixieren und abwechselnd diagonal ein Bein und ein Arm anheben und halten. (2 x 10 - 20 sec. je Bein)</p>
---	---	---	--

# Variationen für die seitliche Rumpfmuskulatur

	<p>Grundposition einnehmen (zunächst im Unterarmstütz wie auf Seite 76 beschrieben / später auf dem langen Arm) - den Rumpf langsam in sparsamen Bewegungen auf und ab bewegen. (je Seite 2 x 10 -15 Wiederholungen [Wh.])</p>
---	--

	<p>Grundposition einnehmen (zunächst im Unterarmstütz wie auf Seite 76 beschrieben / später auf dem langen Arm) - das obere Bein abheben und halten (je Seite 2 x 10 -15 sec.)</p>
---	--

	<p>Grundposition einnehmen (zunächst im Unterarmstütz wie auf Seite 76 beschrieben / später auf dem langen Arm) - das untere Bein hinter den Körper führen und langsam auf und ab bewegen. (je Seite 2 x 10 -15 Wh.)</p>
---	--

## Hürdensprint - Eine Schlüsseldisziplin

### I. Grundsätzliche Überlegungen

Der Kurzhürdensprint gehört zu den komplexesten Disziplinen der Leichtathletik und stellt hohe Ansprüche hinsichtlich Schnelligkeit, Athletik, Kraft und technomotorischen Fertigkeiten. Die Schüler/innen müssen die für die Überquerung der Hürden notwendige Technik bei maximalen Bewegungsgeschwindigkeiten ausführen und im Rahmen der durch das Regelwerk vorgegebenen Abstände zwischen den Hürden und den vorgegebenen Hürdenhöhen bewältigen lernen. Der Hürdensprint ist ein "Zwangslauf", also kein freier Sprint. Die Hürdensprinter/-innen haben dementsprechend Schrittzahl, Schrittlänge und Schrittrhythmus den o.a. vorgeschriebenen Maßen anzupassen. Insofern ist jedes Training des Hürdensprints immer auch ein gutes Training für Schnelligkeit, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit in anderen Disziplinen und spielt so eine Schlüsselrolle im Grundlagentraining.



Im Schülerbereich sollte der Abstand zwischen dem letzten Kontakt vor der Hürde und der Hürde im Durchschnitt 1,80 m bis 2,00 m betragen. In der Regel setzen die Schüler/innen dann hinter der Hürde nach ca. 0,80 m bis 1,00 m auf. Damit entsteht eine Flugphase von 2,60m bis 3,00. Für die drei Schritte des Zwischenhürdensprints steht den Schülern/innen somit lediglich ein enger begrenzter Raum zur Verfügung. Die prozentuale Verteilung des Hürdenschrittes teilt sich auf in 60% vor der Hürde und 40% nach der Hürde in bezug auf die mit diesem Hürdenschritt zurückgelegte Gesamtdistanz. Dies stellt an die Schüler/innen sehr hohe Ansprüche hinsichtlich ihrer koordinativen Fähigkeiten.

Darüber hinaus in ein ständiger Wechsel von maximalen sowie maximal schnellen Krafteinsätzen (Zwischenhürdensprint und Hürdenattacke) und eher "ruhenden" Phasen (Hürdenüberquerung) zu realisieren.

### II. Trainingsmittel und Training des Hürdensprint

Übungsauswahl zur Rhythmisierung

- Überlaufen von z.B. Schaumstoffteilchen mit betont schnell nacheinander erfolgreichem Bodenkontakt von Schwungbein und Nachziehbein.
- Ziel: Optimierung der Schwungbein-/Nachziehbeinkoordination / ... des "Weglaufverhaltens"
- Überlaufen von Schaumstoffteilchen mit unterschiedlichen Höhen und Abständen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten
- Ziel: Heranführen an einen ständigen Wechsel von maximalen sowie maximal schnellen Krafteinsätzen (Zwischenhürdensprint und Hürdenattacke) und eher "ruhenden" Phasen (Hürdenüberquerung) unter vereinfachten Bedingungen / Entwicklung der Raumorientierung und des Distanzverhaltens
- Dribblings über Schaumstoffteilchen
- Ziel: Rhythmisierung / Aktive Streckung des gesamten Bewegungsapparates als Hin- führung zu einer optimalen "Weglaufposition" hinter der Hürde

- Zughopserläufe über Schaumstoffteilchen mit unterschiedlichen Höhen und Abständen  
[Variation der Armarbeit]

→ Ziel: Optimierung des Schwungbeineinsatzes sowie des aktiven Nach-hinten-unten-Setzens des Schwungbeins

- Div. Rhythmusübungen am und im "Hürdenwald"

→ Ziel: Disziplinspezifische Stabilisation des Bewegungsapparates / Optimierung des Schwungbeineinsatzes sowie des Einsatzes von Becken und Rumpf bei der "Hürdenattacke"

- Überlaufen von niedrigeren Hürden (Bananenkisten etc.) im

1'er / 3'er / 5'er / 7'er-Rhythmus

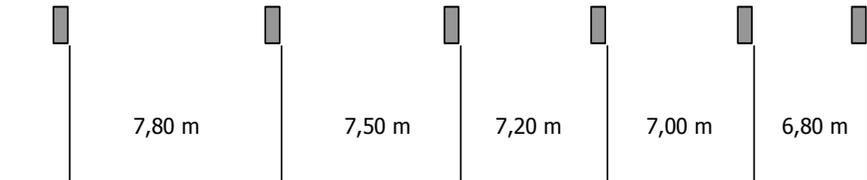
→ Heranführen an unterschiedliche Schrittzahlen im Zwischenhürdensprint

Rhythmisierung / Optimierung des Stützverhaltens hinter der Hürde (1'er Rhythmus)

Entwicklung des "Zwangssprints" durch die Hürden

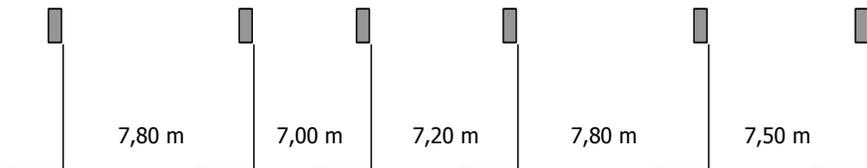
- Reduzierung der Hürdenabstände

→ Ziel: Verkürzung der Schrittlängen, Erhöhung der Schrittfrequenz, Finden der optimalen Abdruckdistanz vor der Hürde



- "Wilde Abstände" zwischen den Hürden

→ Ziel: Mischen von Schrittlänge und Schrittfrequenz

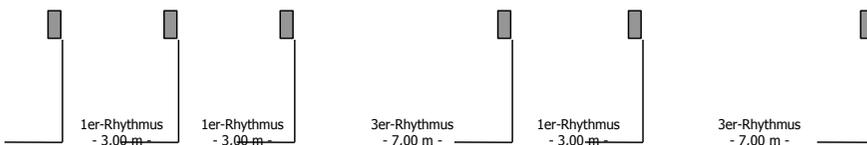


- Variation der Hürdenhöhe (z.B. 84/ 91/ 78/ 84/ 91 cm)

→ Ziel: Groß in die Hürde hineinlaufen / Die Aktion des Körpers auf die Hürdenhöhe und Distanz abstimmen

- Variation der Hürdenrhythmen

→ Ziel: Umgestaltung des Zwischenhürdensprints und Erhöhung der Geschwindigkeit durch das Vergrößern der Abstände





**Michael**

**13,97**

**110m**

**Jonas Christen (TSG Niefern)**

## Schnelle FüÙe für große Würfe

Die leichtathletischen Wurf- und StoÙdisziplinen bestehen aus einer Vor- und einer Hauptbeschleunigungsphase. Da die wesentlichen Merkmale der Hauptbeschleunigung mit Ausnahme der spezifischen Armbewegung in ihrer Grundform vergleichbar sind, kann im Grundlagentraining bei der üblichen Zeitnot mit einer allgemeinen Wurf- und StoÙschule disziplinübergreifend eine gute technische Basis für die Hauptbeschleunigungsphase erarbeitet werden.

### Gemeinsame Technikmerkmale der Stöße/ Würfe:

- Der Übergang von der Vor- zur Hauptbeschleunigungsphase erfolgt über eine Wurf-/ StoÙauslage, d.h. das Körpergewicht liegt auf dem hintern Bein, die Gegenseite bleibt „geschlossen“.
- Das Druckbein arbeitet mit einer aktiven Dreh- und Druckbewegung nach vorn gegen das Stemmbein, das möglichst lang nicht nachgeben sollte, also gestreckt aufgesetzt werden muss. Durch langes Zurückhalten des StoÙ-/ Wurfarmes wird in der beteiligten Muskulatur eine große Vorspannung erzeugt, die zur Endbeschleunigung des Gerätes genutzt wird.
- Der Abschluss erfolgt durch die spezifische Armbewegung bei gleichzeitigem Halten des Stemmbeins und Abbremsen der vorderen Körperseite. Dadurch wird die Energie aus dem zuvor beschleunigten „Athlet-Gerät-System“ voll auf das Gerät übertragen.

Entscheidenden Einfluss auf die Übertragung der Energie aus der StoÙauslage in den StoÙ/ Wurf hat die Geschwindigkeit, mit der die FüÙe des Werfers arbeiten. Deshalb sollten die folgenden Basisübungen zur Beinarbeit bei den WüÙen das „normale“ Wurf-/ StoÙtraining regelmäßig begleiten:



**Andreas Hofmann**



**Artur Hoppe**



**Michael Salzer**

- ⇒ Fußgelenkdrehsprünge geradeaus (Ein- und Ausdrehen der FüÙe beim Springen vw.)
- ⇒ Fußgelenkdrehsprünge mit Körperdrehung links und rechts
- ⇒ Fußgelenkdrehsprünge mit Körperdrehung und Arm/Handaufgabe links und rechts
- ⇒ synchrones Fußwandern: Drehung erfolgt wechselnd über beide Ballen oder Fersen
- ⇒ asynchrones Fußwandern/ Twist: wechselnd zeigen Spitzen oder Fersen zueinander
- ⇒ Linienlauf mit Drehsprüngen und anschließendem Weiterlaufen (beide Richtungen)
- ⇒ Hopslerlauf drehend links und rechts herum
- ⇒ Rhythmusdrehumsprünge rückwärts links und rechts
- ⇒ Drehumsprünge links und rechts herum
- ⇒ Seitgalopp: Arme auf jeden Sprung hoch dann wieder runter
- ⇒ Seitgalopp mit Speerhaltung (Hand über Schulter und eingedreht)
- ⇒ Speer-Hopslerlauf (beide Seiten mal voraus!)
- ⇒ Speer-Hopslerlauf mit Führschulter vorn (Schulter unter Kinn/ Oberkörper verdreht)
- ⇒ 3er-Rhythmen frontal mit „Sitz“ auf dem Druckbein

## Geräte-Gewöhnungsübungen

Kugel-ABC

Diskus-ABC

Speer-ABC

## „F-Kader-Methodik WURF“ # „2er-Rhythmus-Strategie“



Angehen vorwärts  
(1 Schritt)  
Stoß

...schräg nach unten  
...waagrecht nach vorne  
...schräg nach oben



Angehen vorwärts  
(1 Schritt)  
Wurf

...waagrecht nach vorne



Angehen vorwärts  
(1 Schritt)  
Wurf

...schräg nach oben

Angehen vorwärts  
(2 Schritte mit Rhythmus)  
Stoß  
...schräg nach oben

Angehen vorwärts  
(2 Schritte mit Rhythmus)  
Wurf  
...waagrecht nach vorne

Angehen vorwärts  
(2 Schritte mit Rhythmus)  
Wurf  
...schräg nach oben

Angehen seitwärts  
(2 Schritte mit Rhythmus)  
Stoß  
...schräg nach oben

Angehen seitwärts  
(2 Schritte mit Rhythmus)  
Wurf  
...schräg nach oben

Angehen seitwärts  
(2 Schritte mit Rhythmus)  
Wurf  
...schräg nach oben

## Angehen vorwärts (1 Schritt)



- Schlußstand, Schwungarm nach vorne strecken
- Stemmbein anheben
- Abdruck aus dem Fußgelenk des Druckbeines nach vorne



## Angehen vorwärts (2 Schritte)



- Einbeinstand auf dem Stemmbein, Schwungarm und Druckbein nach vorne strecken
- Abdruck aus dem Fußgelenk des Stemmbeines nach vorne
- Schlagend-greifender Fußaufsatz des Druckbeines,

## Angehen seitwärts (2 Schritte)



- Einbeinstand seitlich zur Stoßrichtung auf dem Stemmbein, Schwungarm und Druckbein nach vorne strecken
- Abdruck aus dem Fußgelenk des Stemmbeines nach vorne
- Schlagend-greifender Fußaufsatz des Druckbeines,

## Angehen vorwärts (1 Schritt)



- Schlußstand, Diskus beidarmig in Vorhalte
- Stemmbein anheben, gleichzeitig Wurfarm mit Diskus nach hinten führen



## Angehen vorwärts (2 Schritte)



- Einbeinstand auf dem Stemmbein, Schwungarm, Wurfarm mit Diskus und Druckbein nach vorne strecken
- Abdruck aus dem Fußgelenk des Stemmbeines nach vorne
- Schlagend-greifender Fußaufsatz des Druckbeines,

## Angehen seitwärts (2 Schritte)



- Einbeinstand seitlich zur Wurfrichtung auf dem Stemmbein, Schwungarm, Wurfarm mit Diskus und Druckbein nach vorne strecken
- Abdruck aus dem Fußgelenk des Stemmbeines nach vorne

## Angehen vorwärts (1 Schritt)



- Schlußstand, Schwungarm nach vorne strecken, Wurfstab im Nacken, hoher Ellbogen
- Stemmbein anheben
- Abdruck aus dem Fußgelenk des



## Angehen vorwärts (2 Schritte)



- Einbeinstand auf dem Stemmbein, Wurfstab im Nacken, hoher Ellbogen, Schwungarm und Druckbein nach vorne strecken
- Abdruck aus dem Fußgelenk des Stemmbeines nach vorne

## Angehen seitwärts (2 Schritte)



- Einbeinstand seitlich zur Wurfrichtung auf dem Stemmbein, Wurfstab im Nacken, hoher Ellbogen, Schwungarm und Druckbein nach vorne strecken
- Abdruck aus dem Fußgelenk des Stemmbeines nach vorne

## „F- und D-Kader-Methodik WURF“ # „Disziplin-Strategie“

Angehen rückwärts = Wechselschritt-Technik  
(2 Schritte mit Rhythmus)  
Stoß  
...schräg nach oben

Andrehen seitwärts  
Drei-Viertel-Drehung  
(2 Schritte mit Rhythmus)  
Stoß  
...schräg nach oben

Angleiten  
ohne Raumgewinn  
(Schwungbein gestreckt)  
Stoß  
...schräg nach oben

Vier-Viertel-Drehung  
Stoß  
...schräg nach oben

Angleiten  
Raumgewinn 1-2 Schuhe  
(Schwungbein gestreckt)  
Stoß  
...schräg nach oben

Sechs-Viertel-Drehung  
Stoß  
...schräg nach oben

Angleiten  
(Schwungbein gebeugt)  
Stoß  
...schräg nach oben

Vier-Viertel-Drehung  
(3er-Rhythmus)  
Wurf  
...schräg nach oben

Vier-Viertel-Drehung  
(Hampelmann)  
Wurf  
...schräg nach oben

Fünf-Viertel-Drehung  
Wurf  
...schräg nach oben

3er-Rhythmus  
(Wurfarm gestreckt)  
Wurf  
...schräg nach oben

5er-Rhythmus  
(Wurfarm gestreckt)  
Wurf  
...schräg nach oben

7er-Rhythmus  
(mit Abnahme)  
Wurf  
...schräg nach oben

WK-Anlauf  
Wurf  
...schräg nach oben

# Lena Urbaniak (LG Filstal)

# Entwicklung der Wettkampftechnik

2006 = 14 Jahre = Wechselschritt-



2007 = 15 Jahre = Drei-Viertel-Drehung =



2008 = 16 Jahre = Drei-Viertel-Drehung =



2009 = 17 Jahre = Drehstoßtechnik =



2014 = 21 Jahre = Drehstoßtechnik =



# Michael Salzer (VfL Sindelfingen) Entwicklung der Wettkampftechnik

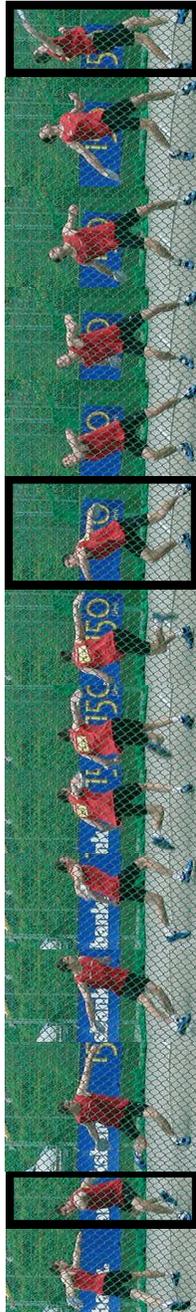
2005 = 14 Jahre = 35,33 m (1Kg)



2008 = 17 Jahre = 60,08 m (1,50Kg)



2010 = 19 Jahre = 64,98 m (1,75Kg)



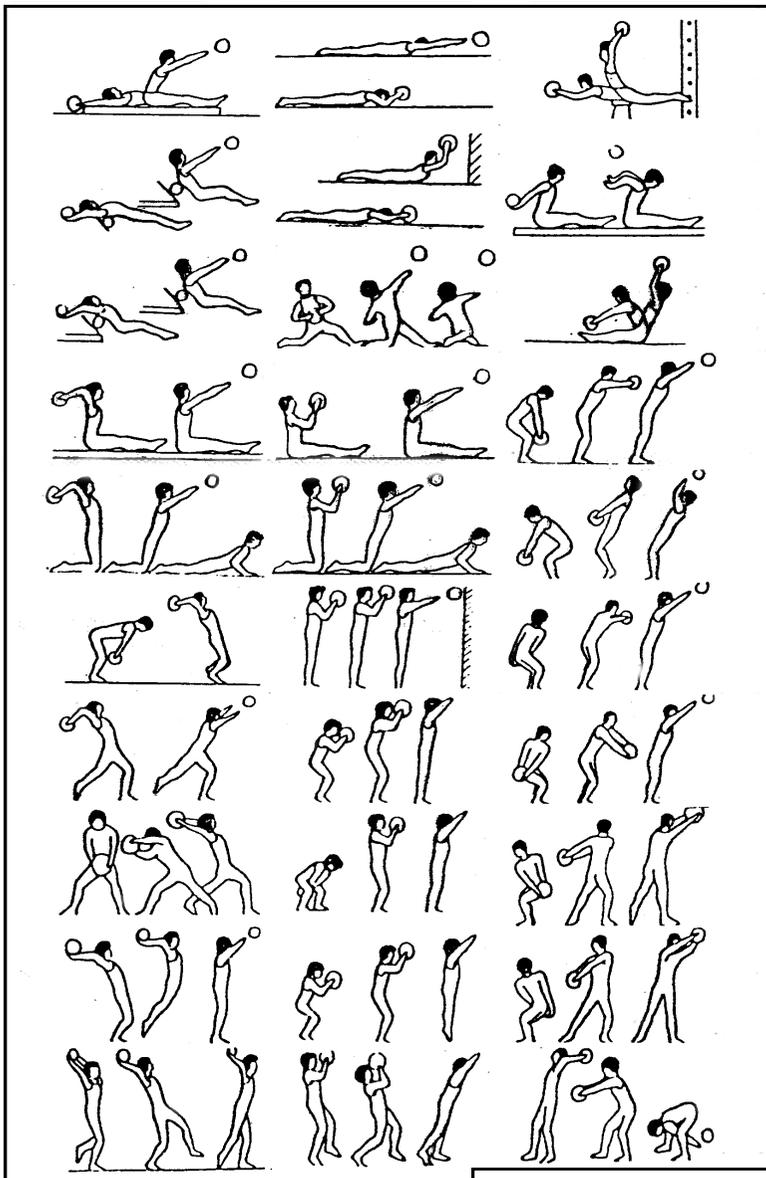
## Wurf-ABC - allgemeine Wurf- und Stoßkraftübungen

1. **Verschiedene Ausführungsformen:** beid- und einarmig, rechts und links
2. **Verschiedene Geräteformen:** Bälle, Kugeln, Sandsäcke usw.
3. **Verschiedene Ausgangsstellungen:** Liegen, Sitzen, Knien, Stehen
4. **Verschiedene Abwurfarten:** Schlagwurf, Stoß, Schockwurf

Schlagwurf

Stoß

Schockwurf





## Ernährung in der Trainingsphase

Zu einem guten Training gehört auch eine sinnvolle Ernährung. Mit einer bewussten Ernährung könnt ihr nicht nur leichter euer Wettkampfgewicht halten, sondern ihr unterstützt damit die Stoffwechselprozesse, die durch Training in Gang gesetzt werden und erhöht damit die Effekte des Trainings.

Eure Ernährung sollte also:

- kohlenhydratbewusst
- fettbewusst
- biologisch hochwertig
- vitamin- und mineralstoffreich

sein.

Als ein erster Schritt solltet ihr den Anteil von Einfachzuckern (Süßigkeiten, Cola) und gehärteten Fetten (Chips, Pommes frites) verringern und die Eiweißmenge in der Ernährung steigern.

Darüber hinaus müsst ihr für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen:

### 2 bis 3 Liter täglich

Und vor allem während des Trainings, bevor der große Durst auftritt.

Viele kleinere Mahlzeiten, auf den Tag verteilt, sind sinnvoller, als sich einmal am Tag den Bauch vollzuschlagen.



## Ernährung vor dem Wettkampf

Für die Ernährung vor dem Wettkampf gelten folgende Regeln:

- Am WK - Tag kohlenhydratreich frühstücken, aber nichts, was zu lang zur Verdauung im Magen bleibt (fettarm).
- Nicht mit einem Hunger- oder Völlegefühl an den Start gehen.
- Letzte große Mahlzeit zwei bis drei Stunden vor dem Wettkampf einnehmen
- 30 Minuten vor dem Start letzte kleine Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme. Während des Wettkampfs nur noch Kleinigkeiten essen, die den Blutzuckerspiegel nicht absinken lassen.
- Nur gewohnte Lebensmittel zu sich nehmen - keine Ernährungs-experimente am WK-Tag.
- Während des WK-Tages regelmäßig, aber nicht zuviel auf einmal trinken. Auf „zuckrige“ Getränke verzichten, da der Körper zu deren Verdünnung noch mehr Flüssigkeit abgeben muss.



## Ernährung nach dem Wettkampf

Nach dem Wettkampf, insbesondere nach Mittel- und Langstrecken oder WK-Tagen mit mehreren Disziplinen, wie z.B. DSMM oder Mehrkampf, sollte auf folgendes geachtet werden:

Die Flüssigkeitsverluste müssen wieder ausgeglichen werden.

Für den ersten Hunger direkt nach dem WK reichen belegte Brote, Obst, Müsli, Fruchtschnitten, Obstkuchen oder kohlenhydratreiche Getränke.

Erst zwei bis drei Stunden nach dem WK erfolgt dann eine aufbauende Mahlzeit. Diese Mahlzeit sollte viele komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Eiweiße, Mineralien und Vitamine enthalten.

**Vorschlag:** gemischter Salat, Nudeln oder Reis, Fleisch, Fisch oder Huhn, Joghurt, Obst und süße Nachspeise.

Die Glykogendepots müssen so schnell wie möglich wieder aufgeladen werden. Faustformel: 1 g KH pro kg Körpergewicht.

Das entspricht bei 75 kg Körpergewicht etwa: 75 g Dextrose, 150 g Brot, 150 g Müsliriegel, 170 g Kekse, 200 g Obstkuchen, 350 g Banane, 380 g gekochter Reis, 410 g Nudeln, 480 g Kartoffeln oder 600 g Äpfel.

## Leitsätze für das Mehrkampftraining

Als Mehrkämpfer oder Mehrkämpferin solltet ihr vielseitig sein, da der Mehrkampf eine Vielfalt von Bewegungsmustern und Bewegungsrhythmen fordert. Schnell sprinten, weit und hoch springen, ausdauernd laufen, weit werfen/stoßen... all dies (*und noch viel mehr*) verlangt der Mehrkampf von euch.

**„Weniger ist mehr!“**  
Robert Browning

Dementsprechend sollte euer Training ebenfalls vielfältig und abwechslungsreich sein. Aber ACHTUNG: **zu** vielseitig und **zu** abwechslungsreich kann auch ineffektiv sein. Was die Anzahl der Disziplinen während einer Trainingseinheit angeht, gilt deshalb: **„Weniger ist mehr.“** Was ist damit gemeint? Gemeint ist, dass ihr euch auch mal im Detail mit einer (oder zwei) Technikdisziplin(en) während einer

Trainingseinheit beschäftigen solltet, um entscheidende Fortschritte in der Technikverbesserung zu realisieren. Wenn ihr zwei Disziplinen in einer Trainingseinheit absolvieren möchtet, bieten sich folgende Kombinationen an: Diese Kombinationen sind sinnvoll, weil:

Hürden, Sprint oder Sprung  
**und**  
Wurf  
  
Sprung oder Wurf  
**und**  
Lauf

- die Disziplinen im Mehrkampf oft auch in dieser Reihenfolge drankommen  
- eine dieser Disziplinen hohe Belastung für die Beinmuskulatur darstellt, und die jeweils andere Disziplin eher weniger für die Beine intensiv sein kann. So könnt ihr die Gefahr einer Überbelastung **verringern**. Eher „nicht so glücklich“ sind die Kombinationen:

Sie belasten zum Teil die gleichen Anteile der Muskulatur und des

Diskus/ Speer  
Sprint/ Lauf  
Hoch/ Weit  
Speer/ Kugel  
Hürden/ Stab

Stützapparates (z.B. Hoch & Weit = 2x Sprungbein // Speer & Diskus = 2x Wurfarm). Hürden & Stab ist eine Kombination, die ihr euch nicht für eine Trainingseinheit vornehmen solltet, weil beiden Disziplinen sehr hohe Anforderungen an euer Nervensystem stellen. Bei nicht ausgeruhtem neuronalen Zustand sind technische Fehler während des Trainings wahrscheinlicher, was bei so schwierigen/gefährlichen Disziplinen zu einem erhöhtem Verletzungsrisiko führen kann. Wie sieht das in der Wochenpraxis aus? Unten sind zwei unterschiedliche Wochenplanungen aufgeführt.

Diese sollen euch deutlich machen, dass die Vielseitigkeit eures Trainings nicht darin besteht, möglichst viele Disziplinen in eine

langfristig verstehen, als ständig zwischen mehreren Dingen hin und her zu wechseln. Wie schwer es ist, allein die Techniken, die die

einer ausreichenden Trainingshäufigkeit! Beachten solltet ihr auch, dass die allgemeinen Trainingsinhalte (Kraft, Beweg-

Men-  
del,  
Maxi

eher unglückliche Trainingsgestaltung					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
20' Kugel + 20' Weit + 15' Dauerlauf	20' Sprint + 20' Hoch + 20' Weit	trainingsfrei	20' Hürden + 20' Speer + 20' Kugel	trainingfrei	20' Sprint + 20' Weit + 20' Diskus

Trainingseinheit zu packen, damit sie sich möglichst oft wiederholen. Es geht vielmehr darum, so effektiv wie möglich zu trainieren, um den

Jungs alle brauchen, in einer Woche mit 4 Einheiten unterzubringen, seht ihr selbst an der „gelungeneren Gestaltung“. Damit das kein

lichkeit) nach Rückkehr auf die Bahn nicht völlig unter den Teppich fallen. Ohne wirkt nämlich die schönste Technik nicht und die Verletzungs-

gelungener Trainingsgestaltung					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
30' Weit (mit Technik Sprunglauf) + 30' Kugel (Übungen und Standstöße)	30' Sprint (Koordination und Starts) + 30' Hoch (inkl. Bogenläufe und Standflaps)	trainingsfrei  (15' Dauerlauf selbstständig + intensiv Gymnastik)	40' Hürden (Koordination und diverse Abstände) + 20' allg. Sprünge (Rhythmus- und Sprungschule)	Trainingfrei  oder 14-tägig  Stabhoch und Turnen	15' allg. Würfe (Hütchen, Wurfstäbe, Bälle, etc.) + 30' Diskus oder Speer + Tempoläufe (für Langsprint oder Mittelstrecke)

größtmöglichen Lernerfolg zu erzielen. Lieber mal konzentriert an einem Detail arbeiten/ trainieren und dieses dann auch

völliges Durcheinander wird, braucht es neben neben der Konzentration auf die wichtigsten Dinge (Blocksetzung) auch

anfälligkeit steigt!

Christopher Hallmann

## Regeln für die Ernährung im Ausland

Auf die besonderen klimatischen oder hygienischen Bedingungen bei Reisen ins Ausland (v.a. Afrika, Asien, Lateinamerika) muss bei der Ernährung besonders Rücksicht genommen werden:

- Gewohnte kohlenhydratreiche Lebensmittel, wie Müsli, Vollkornbrot, Knäckebrötchen, Kekse, sollten mitgenommen werden. Evtl. muss auch eine Mineralsalzmischung mitgeführt werden.

- Fette Speisen, wie Pommes frites, Calamares etc., sollten vermieden werden, da häufig ungewohnte Fette zur Zubereitung verwendet werden.

- Das örtliche Trinkwasser sollte nicht verwendet werden. Weder zum Trinken noch zum Zähneputzen. Da drohen Übelkeit und Durchfall!! Mineralwasser ist in südlichen Ländern sehr preiswert im Lebensmittelhandel zu beziehen. Als Getränke verwendbar sind u.a.: Mineralwasser, sterilisierte Milch und alle Getränke aus verschlossenen Flaschen.

- Rohes Gemüse und Salate sollten vermieden werden, da diese mit dem örtlichen Wasser vorher gereinigt werden. Gemüse sollte nur in gekochter Form verzehrt werden.

- Fleisch, Fisch und Geflügel darf nur im gebratenen Zustand verzehrt werden.

- Speiseeis, insbesondere Softeis sollte nicht verzehrt werden, da in den sehr warmen Ländern häufig die Kühlfahrzeuge untauglich sind und so das Eis mehrfach gekühlt in den Handel kommt. Da drohen Salmonellen.

- Die Speisen immer gut salzen und saure Zitrusgetränke trinken, um den Mineralsalzverlust bei starkem Schwitzen auszugleichen.

Wenn es zu Magen-Darm-Erkrankungen gekommen ist: Abgekochter schwarzer Tee, leicht gesüßt und eine Prise Kochsalz; dazu Zwieback oder Knäckebrötchen. Kohletabletten gehören in jede Reiseapotheke!!

Aufgrund des höheren Schweißverlustes bei hohen Außentemperaturen müssen während des gesamten Aufenthaltes deutlich mehr getrunken werden, um muskuläre Verletzungen oder Krämpfe zu vermeiden. In der Regel sollte vor einem Auslandsaufenthalt die größere Flüssigkeitsaufnahme trainiert werden, den der Körper muss sich an 2 1/2 bis 3 Liter täglich erst gewöhnen.

## Trainingskleidung

Als vorbeugende Maßnahme gegen Verletzungen wird eine angemessene Trainingsbekleidung meist unterschätzt.

Die notwendige Schuhwahl ist ein gutes Beispiel hierfür. Die Liebe mancher Athleten zu ihren sicher bequemeren, aber oft bereits abgelaufenen Schuhen birgt große Gefahren in sich. Erwähnt seien hier die Knochenhautentzündung an der Schienbeininnenkante, Achillessehnenbeschwerden, akute Verletzungen, wie Bänderrisse durch Umknicken, Muskelverletzungen (Zerrungen, Faserrisse) in Folge einer Überlastung der Skelettmuskulatur durch fehlende Dämpfung des Schuhwerks bei hohen Trainingsumfängen.

Die Sportbekleidung muss der Witterung angepasst sein. Lieber etwas zu warm angezogen sein, als die Gefahr eines Auskühlens der Muskulatur während des Trainingsprozesses in Kauf zu nehmen. Neben grippalen Infekten kann dies auch Muskelverletzungen provozieren. Regenbekleidung und das T-Shirt bzw. Sweat-Shirt zum wechseln gehören in jede gut sortierte Sportler tasche.

Das Duschen nach dem Training muss insbesondere in den Wintermonaten zur Pflichtübung werden.

Dr. Siegfried Wentz

in Leichtathletiktraining 5+6/97

## F-Kader vorbei - Wie geht's jetzt weiter?

Mit dem Ende eurer F-Kader-Zeit ist die Unterstützung durch den Verband natürlich nicht vorbei. Entsprechenden Erfolg vorausgesetzt warten zahlreiche Maßnahmen auf euch:

### **BW-Schülercamp 2017:**

Anfang September findet in Steinbach das BW-Schülercamp statt. Etwa 60 Schüler/innen beider Jahrgänge können an diesem fünftägigen Trainings- und Freizeitcamp mitmachen, das im wesentlichen wieder von unseren F-Kader-Trainern durchgeführt,



aber auch von Landestrainern in den Disziplinen unterstützt wird. Auswahlkriterium ist in der Regel das Erringen einer Landesmeisterschaft bei entsprechendem Leistungsniveau in der betreffenden Disziplin.

### **U16-Vergleichskämpfe:**

Jedes Jahr finden zwei Vergleichskämpfe statt: Anfang März trifft Baden auf die Pfalz, das Elsaß und



### **Baden-württembergisches Schülercamp 2012 in Albstadt**

das Saarland, Mitte September Württemberg auf Hessen und Bayern. Nominiert werden in der Regel die zwei besten Athlet/innen pro Disziplin, egal welcher Jahrgangsklasse sie angehören.

### **Übergang zum D-Kader:**

Für die Aufnahme in den D-Kader ist in der Regel das Erreichen einer der auf der nächsten Seite aufgeführten Normen Voraussetzung. Die qualifizierten Athlet/innen werden dann im Oktober zu einer D-Kader-Sichtung eingeladen, die block- oder disziplinenweise durchgeführt wird. Dort werden zum Teil Tests aus dem F-Kader wiederholt, um die Fortschritte beurteilen zu können. Wer zu weiteren Lehrgängen und zum Stützpunkttraining bei den Landestrainern eingeladen wird, hängt von den Wettkampfergebnissen und den Eindrücken bei der Sichtung ab. Weiterhin genutzt werden kann auf jeden Fall

das Talentstützpunkttraining.

### **BW- AK 15-Schülertrainingslager in Tenero**

Ein Highlight für die 15-jährigen Schüler ist das Trainingslager in Tenero am Lago Maggiore. Das sechstägige Trainingslager ist für die besten 30 bestimmt, wofür in der Regel ein Leistungsniveau „DLV Top 10“ erreicht worden sein muss. Vor einer traumhaften Kulisse wird unter Anleitung durch die Landestrainer eine Woche hart trainiert, wofür meist



die kommenden Erfolge und das tolle Umfeld auf dem Gelände des Centro Sportivo mehr als entschädigen.

# D-Kaderrichtwerte in Baden-Württemberg

[Altersklassen 14 + 15]



Für die Nominierung in einen der Landeskader (D-Kader) der Arbeitsgemeinschaft Baden-Württembergischer Leichtathletikverbände wird vorausgesetzt, dass eine der nachfolgend genannten Normen erreicht wurde. Das Erreichen der Norm führt aber nicht automatisch zur Aufnahme in den D-Kader. Die Berufung erfolgt nach den D-Kader-Sichtungen auf Vorschlag der Disziplinteamleiter sowie des Teamleiters Nachwuchs. Die endgültige Entscheidung obliegt dem Landesausschuss Leistungssport der ARGE BWLV.

Richtwerte (Stand: Juli 2016)

	männlich		weiblich	
	14	15	14	15
100 m	11,95	11,60	12,80	12,60
300/ 400 m		37,60		41,80
80/ 110 m H	11,70	11,10	12,35	12,00
300/ 400 m H		42,00		46,50
800 m	2:10,00	2:04,00	2:22,00	2:19,00
2.000/ 3.000 m	10:10,00	9:40,00	7:05,00	6:55,00/ 11:00,00
3/ 5/ 10 km Gehen	17:00	15:30	18:00	17:00
Hoch	1,74	1,84	1,63	1,66
Stabhoch	3,50	3,90	3,10	3,30
Weit	5,85	6,25	5,30	5,45
Drei	-	12,50		10,70
Kugel	13,25 (4)	15,00 (4)	11,50 (3)	12,50 (3)
Diskus	40,00 (1)	48,00 (1)	30,00 (1)	34,00 (1)
Hammer	40,00 (4)	46,00 (4)	33,00 (3)	38,00 (3)
Speer	46,00 (600)	51,00 (600)	36,50	39,00
Neun-/ Sieben-kampf	4.700	5.100	3.550	3.700

Kader	Alter	Stützpunkttraining	Sichtung	Lehrgänge	Trainingslager	Länderkämpfe	Kaderberufung
	14	Talentsstützpunkt	Talentsportfeste		Ba-Wü Schülercamp	Schüler-LK WLV / BLV	F-Kadernormen
<b>F</b>	14	Talentsstützpunkt	1 x 2,5 Tage	3 x 2,5 Tage	Ba-Wü Schülercamp	Schüler-LK WLV / BLV	F-Kadernormen Sichtungsergebnis
<b>D</b>	15/16	Talentsstützpunkt (15) Disziplinstützpunkt	1 x 1,5 Tage	in Absprache mit dem LT	auf Basis der WK-Ergebnisse	evtl.	D-Kadernormen Sichtungsergebnis
<b>D/O</b>	15	Talentsstützpunkt Disziplinstützpunkt	1 x 1,5 Tage	1 x 1,5 Tage	Ba-Wü Schülercamp AK 15 Tenero	Schüler-LK WLV / BLV	D-Kadernormen Sichtungsergebnis
<b>D/O</b>	16	Disziplin-Stützpunkt	1 x 1,5 Tage	1 x 1,5 Tage	Team ARGE-Tenero (U18)	U18-Brixen	D-Kadernormen Sichtungsergebnis
<b>D/O</b>	17-19	Disziplin-Stützpunkt		2 x 1 Tag	Team ARGE-Tenero (U18)	U18-Brixen U20-Schweiz	D-Kadernormen LT-Bewertung
<b>D</b>	18	Disziplin-Stützpunkt		ggf. 2 x 1 Tag	Team	U20-Schweiz	D-Kadernormen LT-Bewertung
<b>D</b>	19	Disziplin-Stützpunkt		ggf. 2 x 1 Tag	Team	U20-Schweiz	D-Kadernormen LT-Bewertung
<b>L</b>	20-22	Disziplin-Stützpunkt		ggf. 2 x 1 Tag	Team	U23-Schweiz	L-Kadernormen LT-Bewertung
<b>DLV Kader</b>	16 -	Disziplin-Stützpunkt		Einbindung in LV-Massnahmen	Team o. DLV	DLV-LK JEM / JWM	DLV-Normen LV-Empfehlung D/C

## Terminplan 2017

Datum	Veranstaltung	Ort
22.01.	WLV U16-Hallenmeisterschaften Teil II (Lauf/ Staffel/ 5er-Sprung)	Sindelfingen
28.01.	WLV U16-Hallenmeisterschaften Teil I	Ulm
11.02.	BaWü Crossmeisterschaften	n.n.
12.02.	BLV U16-Hallenmeisterschaften mit Winterwurf	Mannheim
04./ 05.03.	WLV Hallen-Mehrkampfmeisterschaften U16	Ulm
25.03.	WLV Winterwurf-Meisterschaften U16	Igersheim
29.04.	BW Langsteckenmeisterschaften	Leinfelden-Echterdingen
25.05.	BLV-/ WLV-Staffel-Meisterschaften U16	Balingen
27./28.05.	BLV U16-Meisterschaften Block und Mehrkampf	n.n.
25.06.	WLV U16-Meisterschaften	Neckarsulm
01./ 02.07.	Deutsche Meisterschaften Blockwettkämpfe U16	Lage / WE
15./16.07.	WLV Mehrkampf-Meisterschaften U16	Weingarten
16.07.	BLV U16-Meisterschaften	Zell a. H.
29./30.07.	Südd. Meisterschaften U16	Ingolstadt / BY
26./27.08.	Deutsche Meisterschaften Mehrkampf U16	Bernhausen
23.09.	WLV Team-Endkämpfe	Schwäbisch Gmünd
23./24.09.	BLV Team Endkämpfe	Langensteinbach
04.11.	BaWü Waldlauf-Meisterschaften	Ötigheim
	<b>Länderkämpfe</b>	
xx.03x	Schülervergleichskampf: Baden-Pfalz-Saarland-Elsaß	Luxemburg
16.09.	U16-Vergleichskampf: Württemberg-Hessen-Bayern	Erding / BY
	<b>Verbandstrainingslager</b>	
04.-08.09.	BW-Schülercamp	Steinbach

# VOM TALENT



# ZUM



# TOPATHLETEN