



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

[www.hlv.de](http://www.hlv.de)

# **Mehrkampf Blockperiodisierung – oder so ähnlich**

*Praxisgespräch online - Frankfurt Mai 2020*

„All models are wrong, but some are useful“

- *George Box* -



# Vergleich

## Doppelperiodisierung

- Fähigkeiten werden parallel entwickelt,
- widersprechend sich ggf.
- Einteilung in Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode
- Wettkampfteilnahmen finden vorwiegend in der Wettkampfperiode statt.

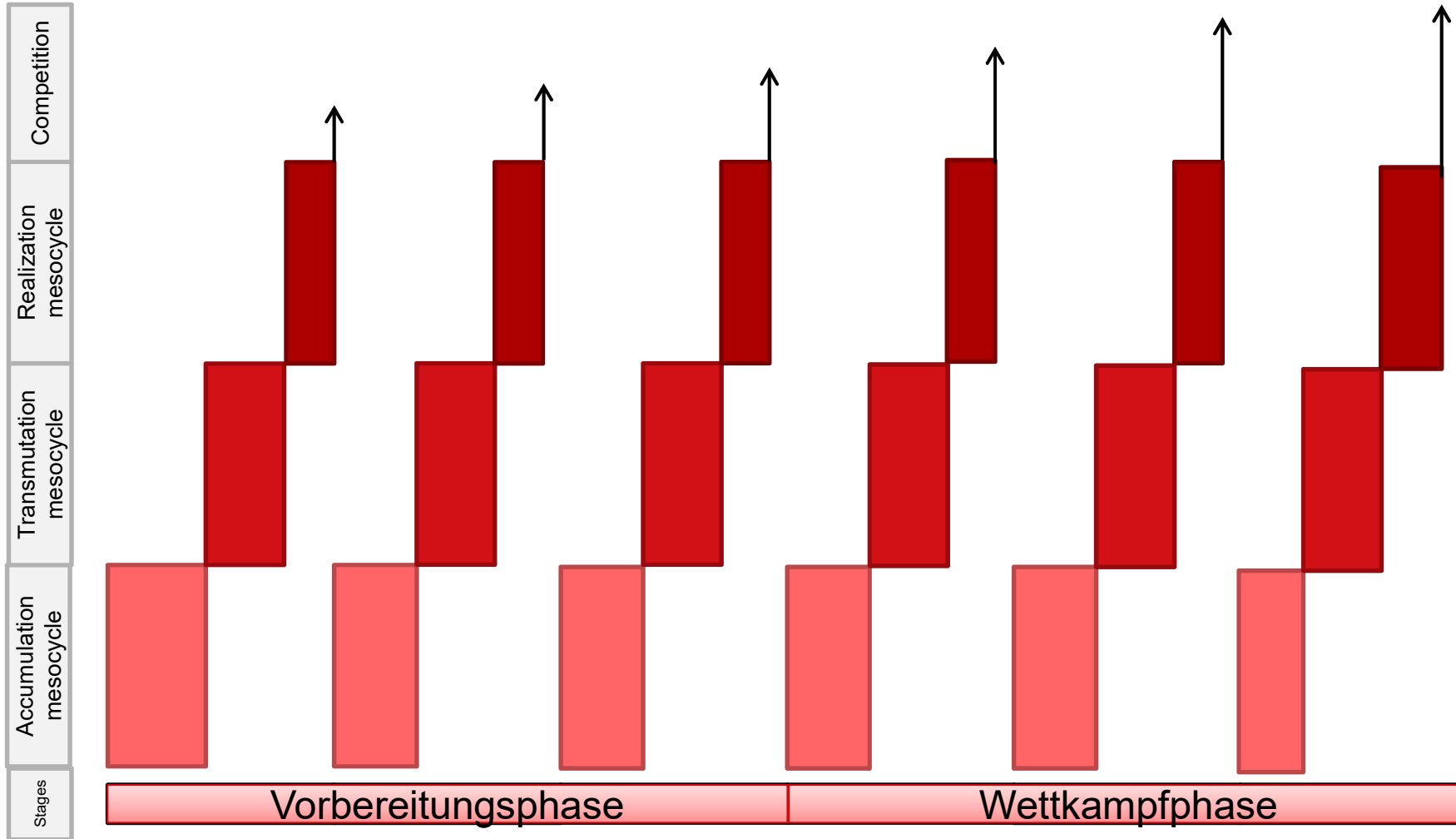
## Blockperiodisierung

- Fähigkeiten werden getrennt voneinander entwickelt, vorwiegend aufeinanderfolgend
- Konzentration auf weniger Schwerpunkte  
65-70% der Zeit sollten für 1-2 Schwerpunkte verwendet werden.
- Etappen des Trainings mit drei Mesozyklen
- Wettkämpfe und/oder Test finden schwerpunktmäßig zum Ende jedes Mesozyklus statt.

# Blockperiodisierung - Eckdaten



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND



Hauptwettkampf

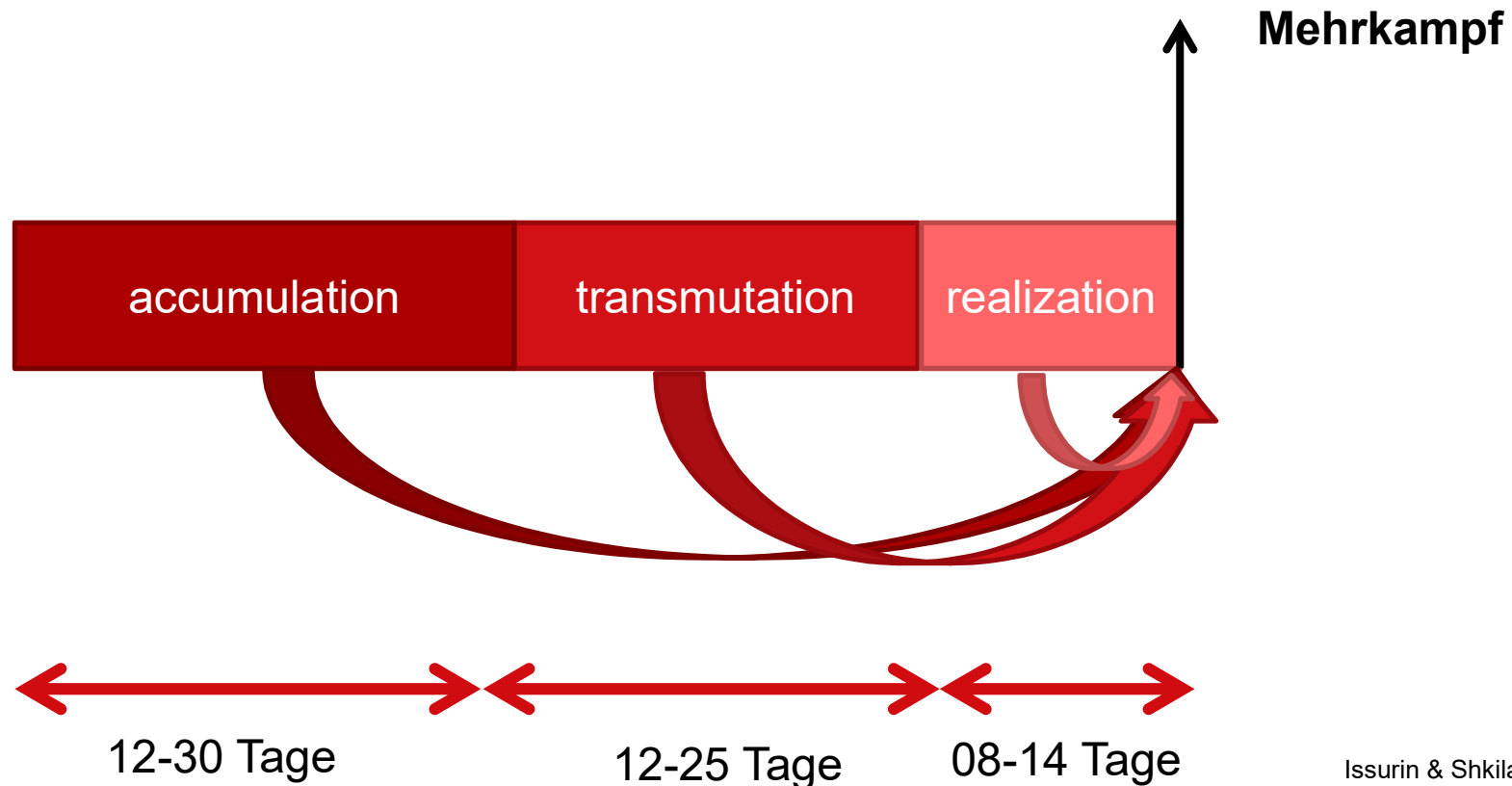
Issurin (2010).  
horizons for the  
methodology and  
physiology of the  
periodization. J  
Med 40 (3)

# Blockperiodisierung - Eckdaten

Konditionelle Fähigkeiten	RET-Dauer (Tage)	Physiologischer Hintergrund
Aerobe Ausdauer	30 ± 5	Erhöhte Menge von Enzymen für die aerobe Energiebereitstellung. Höhere Anzahl an Mitochondrien, Kapillaren, Hämoglobin und Glykogen.
Maximalkraft	30 ± 5	Verbesserung der neuronalen Mechanismen (intram. Koord.), größere Hypertrophie.
Anaerob-glykolytische Ausdauer	18 ± 4	Erhöhte Menge von Enzymen für die anaerobe Energiebereitstellung, der Pufferkapazität und des Glykogens
Kraftausdauer	15 ± 5	Hypertrophie hauptsächlich der langsamen Fasern, verbesserte aerobe/anerobe Enzymausstattung und lokale Blutzirkulation
Maximale (alakt.) Schnelligkeit	5 ± 3	Verbesserte neuromuskuläre Interaktion und Bewegungssteuerung, vergrößerter KP-Speicher

Issurin & Shkilar (2002). Zur Konzeption der Blockstruktur im Training von hochklassifizierten Sportlern. Lsp 6

# Länge der Zyklen / Resteffekte



Stress- /  
Wettkampfbelastung  
reduziert die  
Leistungsfähigkeit

Wann muss ich  
wieder „laden“?

Issurin & Shkilar (2002). Zur Konzeption der  
Blockstruktur im Training von hochklassifizierten  
Sportlern. Lsp 6



# Schwerpunktsetzung? hier: U20 und älter

Allgemeines Training	Accumulation	Transmutation	Realization			
<p>Basis schaffen: Belastbarkeit in den Bereichen</p> <p>Lauf / Kraft/Athletik / Sprung</p>	<p>Sprint entwickeln. Technische Defizite in den Schwerpunktdisziplinen aufarbeiten.</p> <p>Maximalkraftentwicklung. Aerobe Basis / ANS</p>	<p>Geschwindigkeit und Gesamtbewegung entwickeln</p> <p>Vmax. Explosivkraft. WA</p>	<p>Erholung / Entlastung</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zirkel HIIT / Crossfit</li> <li>• Bauer „Sprintkraft“-Zirkel</li> <li>• Dauerläufe / Ergometer / Spiele</li> <li>• Allg. Kraft hoher Umfang – Gelenke stabilisieren und schützen</li> <li>• Defizite aufarbeiten</li> <li>• TE: z.B. 7-9</li> </ul>	<p><b>Intensitäts- / Geschwindigkeits- / Spezifikzunahme</b> </p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken: Elemente+kurze-mittlere Anläufe+spezielle Kraft WKG+</li> <li>• Beschleunigung ZWL / Wickets</li> <li>• Dauerläufe / Minutenläufe</li> <li>• SKA I3 (ggf. auch WA)</li> <li>• Maximalkraftentwicklung</li> <li>• TE: z.B. 7-9</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken aus höheren Geschwindigkeiten, WKG-</li> <li>• Blockstarts, 30m fl.</li> <li>• SKA I2-I1 (ggf. auch WA)</li> <li>• KT geschwindigkeitsorientiert</li> <li>• TE: z.B 4-7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Lerntraining, nur Darstellung, psychotaktische Komponenten</li> <li>• Blockstarts, DI, Stg. Geringste Umfänge entfällt</li> <li>• idR kein KT</li> <li>• TE: z.B. 3-4</li> </ul>

**Trainingsmittel und –inhalte sind immer abhängig vom individuellen Athleten: Geschichte / Trainingsalter / Vorverletzungen / Stärken / Schwächen !!!**





# Schwerpunktsetzung? hier: U18

Allgemeines Training	Accumulation	Transmutation	Realization			
<p>Basis schaffen: Belastbarkeit in den Bereichen</p> <p>Lauf / Kraft/Athletik / Sprung</p>	<p>Sprint entwickeln. Technische Defizite in den Schwerpunktdisziplinen aufarbeiten.</p> <p>Maximalkraftentwicklung*. Aerobe Basis / ANS</p>	<p>Geschwindigkeit und Gesamtbewegung entwickeln</p> <p>Vmax. Explosivkraft. WA</p>	<p>Erholung / Entlastung</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zirkel</li> <li>• Turnen</li> <li>• Dauerläufe / Ergometer / Spiele / Schwimmen</li> <li>• Allg. Kraft hoher Umfang – Gelenke stabilisieren und schützen</li> <li>• Defizite aufarbeiten</li> <li>• TE: z.B. 6</li> </ul>	<p><b>Intensitäts- / Geschwindigkeits- / Spezifikzunahme</b> </p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken: Elemente+kurze-mittlere Anläufe+spezielle Kraft altersgemäß</li> <li>• Beschleunigung / Wickets</li> <li>• Dauerläufe / Minutenläufe</li> <li>• SKA I3</li> <li>• Maximalkraftentwicklung</li> <li>• TE: z.B. 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken aus höheren Geschwindigkeiten, WKG-</li> <li>• Blockstarts, 30m fl.</li> <li>• SKA I2</li> <li>• KT geschwindigkeitsorientiert</li> <li>• TE: z.B. 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Lerntraining, nur Darstellung, psychotaktische Komponenten</li> <li>• Blockstarts, DI, Stg. Geringste Umfänge</li> <li>• entfällt</li> <li>• idR kein KT</li> <li>• TE: z.B. 3-4</li> </ul>

**Trainingsmittel und –inhalte sind immer abhängig vom individuellen Athleten: Geschichte / Trainingsalter / Vorverletzungen / Stärken / Schwächen !!!**

# Schwerpunktsetzung? hier: U18

Im Aufbautraining ist es nicht zielführend die technische Entwicklung nur in derart kurzen Zeitfenstern abzubilden.

Heisst: Schnelligkeit und Kraft im Blocksystem denken, vor allem die technische Entwicklung im normalen DPP-Modell!

# Trainingsmittel – Zuordnung U23

	Accumulation	Transmutation	Realization
Beschleunigung	3Punkt Start. / Drop In. Laufschuhe / Spikes? Insb. ZWL mittel 7.5-10kg	Drop In / Block / ruhender Start Spikes auch gegeneinander ZWL in geringem Umfang 5 kg.	Block. geringer Umfang
Schnelligkeit	Wicket-Läufe = Technikanbahnung Ins& Outs. Schnelligkeitsausd. = 2x4x60m z.B. 2-3' P / 5-8' SP	Maximale Geschwindigkeit 30m fl. Block bis 60m	/
Hürdensprint	Sehr wenig, wenn dann Elemente Nur NZB seitlich isoliert. 1er Rhythmus Hopsen / 1erRhythmus laufen / 3er Rhythmus laufen 6- 6,3m (Frauen)	3er Rhythmus laufen 6.3m ISO NZB Technische Defizite aufarbeiten 2. Hälfte Blockstarts lange Hürde (8.-11.)	Blockstarts. Wettkampfroutinen

# ursprüngliche Variante der BPP

	Okt. 19	Nov. 19	Dez. 19	Jan. 20	Feb. 20	Mrz. 20	Apr. 20	Mai. 20	Jun. 20	Jul. 20	
	01 Di	01 Fr	01 So	01 Mi <small>Neujahr</small>	01 Sa <small>DM Hallen-MK</small>	01 So	01 Mi	01 Fr <small>Tag der Arbeit</small>	01 Mo	01 Mi	01 Sa
36	02 Mi	02 Sa	02 Mo	02 Do	02 So <small>Leverkusen</small>	02 Mo	02 Do	02 Sa	02 Di	02 Do	02 So
	03 Do	03 So	03 Di	03 Fr	03 Mo	03 Di	03 Fr	03 So	03 Mi	03 Fr	03 Mo
	04 Fr	04 Mo	04 Mi	04 Sa	04 Di	04 Mi	04 Sa	04 Mo	04 Do	04 Sa	04 Di
	05 Sa	05 Di	05 Do	05 So	05 Mi	05 Do	05 So	05 Di	05 Fr	05 So <small>DM U16</small>	05 Mi
	06 So	06 Mi	06 Fr	06 Mo	06 Do	06 Fr	06 Mo	06 Mi	06 Sa <small>DM Einzel-Breitening</small>	06 Mo	06 Do
	07 Mo	07 Do	07 Sa	07 Di	07 Fr	07 Sa	07 Di	07 Do	07 So	07 Di	07 Fr
	08 Di	08 Fr	08 So	08 Mi	08 Sa	08 So	08 Mi	08 Fr	08 Mo	08 Mi	08 Sa
37	09 Mi	09 Sa	09 Mo	09 Do	09 So	09 Mo	09 Do	09 Sa	09 Di	09 Do	09 So
	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo
	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Di	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa	11 Di
	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So <small>Clermont-Ferrand</small>	12 Mi	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi
	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Do	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa <small>U18 Aus.</small>	13 Mo	13 Do
	14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr
	15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Sa	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 Sa
38	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 So	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So
	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo
	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Di	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di
	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Mi	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi
	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Do	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa <small>Ratingen/ Mannheim</small>	20 Mo	20 Do
	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So <small>Ratingen</small>	21 Di	21 Fr
	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Sa	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi	22 Sa
39	23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 So	23 Mo	23 Do	23 Sa <small>Quali-MK Bernh.</small>	23 Di	23 Do	23 So
	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 Mo	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr <small>DJM nn</small>	24 Mo
	25 Fr	25 Mo	25 Mi	25 Sa <small>1. Weih-nachtstag</small>	25 Di	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 Sa <small>DJM nn</small>	25 Di
	26 Sa	26 Di	26 Do	26 So <small>2. Weih-nachtstag</small>	26 Mi	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So <small>DJM nn</small>	26 Mi
	27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Do	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo	27 Do
	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr
	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Sa	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa
40	30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do		30 Mo	30 Do	30 Sa <small>Gozdis</small>	30 Di	30 Do	30 So
	31 Do		31 Di	31 Fr		31 Di		31 So <small>Gozdis</small>		31 Fr <small>DM Turkey</small>	31 Mo

# Jahresplanung 2020 - U23

	Okt. 19	Nov. 19	Dez. 19	Jan. 20	Feb. 20	Mrz. 20	Apr. 20	Mai. 20	Jun. 20	Jul. 20	
	01 Di	01 Fr	01 So	01 Mi <small>Neujahr</small>	01 Sa <small>DM Hallen-MK</small>	01 So	01 Mi	01 Fr <small>Tag der Arbeit</small>	01 Mo	01 Mi	01 Sa
36	02 Mi	02 Sa	02 Mo <small>49</small>	02 Do	02 So <small>Leverkusen</small>	02 Mo <small>10</small>	02 Do	02 Sa	02 Di	02 Do	02 So
	03 Do	03 So	03 Di	03 Fr	03 Mo <small>6</small>	03 Di	03 Fr	03 So	03 Mi	03 Fr	03 Mo
	04 Fr	04 Mo	04 Mi	04 Sa	04 Di	04 Mi	04 Sa	04 Mo <small>19</small>	04 Do	04 Sa	04 Di
	05 Sa	05 Di <small>45</small>	05 Do	05 So	05 Mi	05 Do	05 So	05 Di	05 Fr	05 So <small>DM U16</small>	05 Mo
	06 So	06 Mi	06 Fr	06 Mo <small>2</small>	06 Do	06 Fr	06 Mo <small>15</small>	06 Mi	06 Sa <small>DM Anna-Katharina</small>	06 Mo <small>28</small>	06 Do
	07 Mo <small>41</small>	07 Do	07 Sa	07 Di	07 Fr	07 Sa	07 Di	07 Do	07 So	07 Di	07 Fr
	08 Di	08 Fr	08 So	08 Mi	08 Sa	08 So	08 Mi	08 Fr	08 Mo <small>24</small>	08 Mi	08 Sa
37	09 Mi	09 Sa	09 Mo <small>50</small>	09 Do	09 So	09 Mo <small>11</small>	09 Do	09 Sa	09 Di	09 Do	09 So
	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo <small>7</small>	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo
	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Di	11 Mi	11 Sa	11 Mo <small>20</small>	11 Do	11 Sa	11 Di
	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So <small>Clermont-Ferrand</small>	12 Mi	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mo
	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Do	13 Fr <small>WM Halle Nanjing</small>	13 Mo <small>16</small>	13 Mi	13 Sa <small>U18 Aus.</small>	13 Mo	13 Do
	14 Mo <small>42</small>	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr
	15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Sa <small>Dahlhede</small>	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo <small>25</small>	15 Mi	15 Sa
38	16 Mi	16 Sa	16 Mo <small>51</small>	16 Do	16 So <small>Neubrandenburg?</small>	16 Mo <small>12</small>	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So
	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo <small>8</small>	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo
	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Di	18 Mi	18 Sa	18 Mo <small>21</small>	18 Do	18 Sa	18 Di
	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Mi	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mo
	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo <small>4</small>	20 Do	20 Fr	20 Mo <small>17</small>	20 Mi	20 Sa <small>Ratingen/ Mannheim</small>	20 Mo <small>30</small>	20 Do
	21 Mo <small>#</small>	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So <small>Ratingen</small>	21 Di	21 Fr
	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Sa	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo <small>26</small>	22 Mi	22 Sa
39	23 Mi	23 Sa	23 Mo <small>52</small>	23 Do	23 So	23 Mo <small>13</small>	23 Do	23 Sa <small>Quali-MK Bernh.</small>	23 Di	23 Do	23 So
	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 Mo	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr <small>DJM nn</small>	24 Mo
	25 Fr	25 Mo <small>48</small>	25 Mi <small>1. Weih-nachtstag</small>	25 Sa	25 Di	25 Mi	25 Sa	25 Mo <small>22</small>	25 Do	25 Sa <small>DJM nn</small>	25 Di
	26 Sa	26 Di	26 Do <small>2. Weih-nachtstag</small>	26 So	26 Mi	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So <small>DJM nn</small>	26 Mo
	27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo <small>5</small>	27 Do	27 Fr	27 Mo <small>18</small>	27 Mi	27 Sa	27 Mo <small>31</small>	27 Do
	28 Mo <small>#</small>	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr
	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Sa	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo <small>27</small>	29 Mi	29 Sa
40	30 Mi	30 Sa	30 Mo <small>1</small>	30 Do		30 Mo <small>14</small>	30 Do	30 Sa <small>Götzis</small>	30 Di	30 Do	30 So
	31 Do		31 Di	31 Fr		31 Di		31 So <small>Götzis</small>		31 Fr <small>DM Talsperre</small>	31 Mo

# Jahresplanung 2019 - U23

	Okt. 18	Nov. 18	Dez. 18	Jan. 19	Feb. 19	Mrz. 19	Apr. 19	Mai. 19	Jun. 19	Jul. 19	Aug. 19	
	01 Mo	01 Do	01 Sa	01 Di <small>Neujahr</small>	01 Fr	01 Fr	01 Mo	01 Mi <small>Tag der Arbeit</small>	01 Sa <small>Bernh.</small>	01 Mo	01 Do	01 So
	02 Di	02 Fr	02 So	02 Mi	02 Sa <small>Tallinn</small>	02 Sa	02 Di	02 Do	02 So <small>Bernh. 5929 P.</small>	02 Di	02 Fr	02 So
36	03 Mi	03 Sa	03 Mo	03 Do	03 So <small>Tallinn</small>	03 So	03 Mi	03 Fr	03 Mo	03 Mi	03 Sa	03 So
	04 Do	04 So	04 Di	04 Fr	04 Mo	04 Mo	04 Do	04 Sa	04 Di	04 Do	04 So	04 So
	05 Fr	05 Mo	05 Mi	05 Sa	05 Di	05 Di	05 Fr	05 So <small>Sulzbach Kugel</small>	05 Mi	05 Fr	05 Mo	05 So
	06 Sa	06 Di	06 Do	06 So	06 Mi	06 Mi	06 Sa	06 Mo	06 Do	06 Sa	06 Di	06 So
	07 So	07 Mi	07 Fr	07 Mo	07 Do	07 Do	07 So	07 Di	07 Fr	07 So	07 Mi	07 So
	08 Mo	08 Do	08 Sa	08 Di	08 Fr	08 Fr	08 Mo	08 Mi	08 Sa	08 Mo	08 Do	08 So
	09 Di	09 Fr	09 So	09 Mi	09 Sa	09 Sa	09 Di	09 Do	09 So	09 Di	09 Fr	09 So
37	10 Mi	10 Sa	10 Mo	10 Do	10 So	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Mi	10 Sa <small>DM MK A/U23</small>	10 So
	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 Mo	11 Mo	11 Do	11 Sa <small>Reisezeit</small>	11 Di	11 Do <small>EMU23</small>	11 So <small>DM MK 5738 P</small>	11 So
	12 Fr	12 Mo	12 Mi	12 Sa	12 Di	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Fr <small>EMU23 5649 P</small>	12 Mo	12 So
	13 Sa	13 Di	13 Do	13 So <small>HM</small>	13 Mi	13 Mi	13 Sa	13 Mo	13 Do	13 Sa	13 Di	13 So
	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo	14 Do	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 So
	15 Mo	15 Do	15 Sa	15 Di	15 Fr	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 Sa	15 Mo	15 Do	15 So
	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Sa	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 So
38	17 Mi	17 Sa	17 Mo	17 Do	17 So	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 So
	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 Mo	18 Mo	18 Do	18 Sa <small>RM Marburg</small>	18 Di	18 Do	18 So	18 So
	19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Sa <small>HM</small>	19 Di	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo	19 So
	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So <small>HM</small>	20 Mi	20 Mi	20 Sa	20 Mo	20 Do	20 Sa	20 Di	20 So
	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo	21 Do	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 So
	22 Mo	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Fr	22 Fr	22 Mo	22 Mi	22 Sa	22 Mo	22 Do	22 So
	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Sa	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 So
39	24 Mi <small>Teamwoche</small>	24 Sa	24 Mo	24 Do	24 So	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Mi	24 Sa	24 So
	25 Do <small>MK</small>	25 So	25 Di <small>1. Weh.-tag</small>	25 Fr	25 Mo	25 Mo	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do	25 So	25 So
	26 Fr <small>Kienbaum</small>	26 Mo	26 Mi <small>2. Weh.-nachtstag</small>	26 Sa	26 Di	26 Di	26 Fr	26 So <small>HM AKTive</small>	26 Mi	26 Fr	26 Mo	26 So
	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So	27 Mi	27 Mi	27 Sa <small>Wehrh.</small>	27 Mo	27 Do	27 Sa	27 Di	27 So
	28 So	28 Mi	28 Fr	28 Mo	28 Do	28 Do	28 So <small>Friebd.</small>	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi <small>DPM</small>	28 So
	29 Mo	29 Do	29 Sa	29 Di		29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa <small>SDM</small>	29 Mo	29 Do	29 So
	30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi		30 Sa	30 Di	30 Do	30 So <small>SDM</small>	30 Di	30 Fr	30 So
	31 Mi		31 Mo	31 Do		31 So		31 Fr		31 Mi	31 Sa	



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

3	
BK	<b>KW 10</b>
BS	3x20 LS
	5x20m 7.5kg
sprung-T	Hoch Scheren Sand
	Kraft n Pla:la 300 2x3 / 3x5
	Ergometer 20' GL
	IV wie Samstag
Wurf-T	Kugel-Drills
	Kraft n Pla:la 400 3x4
Hürde	2x2(3)x8 11m P5'
	3.Lauf frei (80m)
	kleine Sprü:Läufer bfß flach+
	Seilsprünge Bahn
	Statik
FREI	
sprung-T	Weit
SK	Wickets zur Vorh.
SpKr	101 T0 3x5
isomed	
SE	100/100/150/150/200
ca 87,5 %	13/20/27 6/8/12'

VPI 18/19		vmax		vmax	
7	ae	BK	<b>KW 19</b>	BK	<b>KW 20</b>
8	ae				Kraft n Pla:Beine MLS 3x3 75%
9	ac	wurf-T	speer		
10	ac		Schocken 3kg 5/5		
11	ac		Core	Wurf-T	Kugel
12	ac		Kraft n Plan OE MLS 3x3		
13	ac tr				
14	tr		Kraft n Pla:Beine MLS 75% 3x3		
15	tr			SK	3x30m Block
16	tr	Hürde	5x3.7/2x5.		2x30m fliegend
17	re		FQ- orientiert!		
18	ac		2x20m Zw1 5kg	Wurf-T	Speer
19	tr				
20	tr		AKx3		
21	re	Sprung-T	Weit 14AS	Sprung-T	Weit
22	re		1er Pen 5x3		
23					1er Pen 5x3
24					
25					
26					Kraft n Pla:OE 3x3 75%
27					
28		P&P	2x10m DI		
29		BS	2x20m Block		
30					
31			Schocken 3kg 5/5		
32		SK	Block 2x50m		
33				Sprung-T	Hoch
				allg.wurf	Schocken
				WK??	Weit, Kugel, Hürde, Sp
			Neuwied Deichmeeting		100 12.7
			Hürde, Speer, Hoch, 150m		150 max
					10'
				Wurf-T	Speer







VPI 18/19		KW 31		KW 32		KW 33		Kommentar
ae	BK							
ae		BS	2x30m Block / 1x20mZWL 5kg					
ac			2x30m fl	Sprung-T	weit- AK			
ac								
ac		Sprung-T	Hoch 5er+I.A.	Sprung-T	Hoch easy lange			
ac		Sprungerwärmung mit SI und kl. Hops!!! WickeAnläufe. Nur Rhyth.						
ac								
tr		Kraft n Pla	MLS 75% 3x3					
tr		Wurf-T	Speer top					
tr								
re		Athletik						
ac		allg. Wurf	5/5					
tr								
tr				SK	2x30m DI			
re					2x50m smx			in die acc zum TC hin me
re		Hürde	NZB ISO 3x5	Hürde	2x2.			exz. Orientierte Sprünge
loac			3x1. / 3x3. / 1x6.	Wurf-T	Kugel			
ac								
tr								
tr		Tapering						
re								
re								
loac								
actr								
tr/re								
re								
loac		Sprung-T	Weit 12-14 AS	Anfahrt				
actr			1er Pen f Rhythm					
tr				auftakt				
trre								
re								
				DM MK				
		Wurf-T	Kugel					
		Core						

„All models are wrong, and increasingly you can succeed without them.“

- - *Peter Norvig (Research director Google)* -



*HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND*

*[www.hlv.de](http://www.hlv.de)*

**Vielen Dank!**



**HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND**

***www.hlv.de***

**Ansprechpartner**

*Landestrainer Mehrkampf  
Philipp Schlesinger  
Philipp.schlesinger@hlv.de  
0151-12461457*

**Hessischer Leichtathletik-Verband**

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main  
[info@hlv.de](mailto:info@hlv.de)  
Tel: +49 69 6789 211  
Fax: +49 69 679 708

---