

Teil 7: Rahmentrainingsplan im Element L – Laufen



Inhalt

1	TRAININGSPRINZIPIEN	3
2	FTEM OL UND BIOLOGISCHE ENTWICKLUNGSETAPPEN	4
3	RAHMENTRAININGSPLAN L NACH PHASE	5
4	LEISTUNGSZIELE VON SWISS ORIENTEERING IM L	29
5	TRAININGSEMPFEHLUNG NACH ALTER.....	30

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Konturen im Belastungsverlauf einer Trainingswoche (Beispiel)	3
Abbildung 2: Vergleich FTEM OL und biologische Entwicklungsetappen	4
Abbildung 3: Trainingsempfehlung in Stunden pro Woche (Durchschnitt im Jahresverlauf).....	30

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Definition der Aufteilung im physischen Training	2
Tabelle 2: Trainingsempfehlungen Trainingsdauer (Stunden pro Woche im Jahresdurchschnitt)	31
Tabelle 3: Trainingsempfehlungen Trainingseinheiten (Einheiten pro Woche im Jahresdurchschnitt).....	32

Teil 7: Rahmentrainingsplan im Element L – Laufen

Unter dem Begriff L aus dem OLMU sind nebst Laufen (resp. Ausdauer) auch die übrigen konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit) enthalten. Zusätzlich deckt der Rahmentrainingsplan auch die Entwicklung der Koordination ab.

Beim physischen Training wird folgende Unterscheidung gemacht:¹

Sportartspezifisch	
OL-Training <ul style="list-style-type: none"> • OL-Wettkampf • OL-Training 	
Lauftraining <ul style="list-style-type: none"> • Laufwettkampf • Leistungstest • Intervalltraining • Dauerlauf • Lauschule, Schnelligkeitstraining • Ein- und Auslaufen 	
Sportartergänzend	
Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining ohne und mit Geräten • Fussgymnastik • Circuittraining • Sprungschule 	
Beweglichkeitstraining	
Ergänzendes Ausdauertraining (OL-„nahe“ Sportarten) <ul style="list-style-type: none"> • Velo (Rennvelo, MTB, Spinning) • Langlauf • Inline • Wetvest/Aquajogging • Schwimmen • Ski-OL • Bike-OL • Etc. 	
Ausgleich	
Ausgleichstraining (OL-„ferne“ Sportarten) <ul style="list-style-type: none"> • Spilsportarten (Fussball, Handball, Volleyball, Unihockey etc.) • Schulsport • Tanzen • Klettern • Skifahren • Kampfsportarten (Karate etc.) • Etc. 	

Tabelle 1: Definition der Aufteilung im physischen Training

¹ Aufteilung und Farbdefinition analog den Verbandsinstellungen von Swiss Orienteering für T-PAK 5

1 Trainingsprinzipien

Bei der Planung des Trainings sind einige Grundsätze zu beachten. Bezogen auf den Rahmentrainingsplan werden einige wichtige Punkte der Trainingslehre aufgeführt.

- Eine Erhöhung des Trainingsumfangs erfolgt hauptsächlich über eine Erhöhung der Anzahl Trainings pro Woche. Der Umfang der Trainings ist dem Alter anzupassen. Mindestens 2/3 des Ausdauertrainings sollen im Grundlagenbereich (GA 1) absolviert werden. Vgl. auch J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen».
- Trainingssteigerungen sind vorsichtig zu planen. Üblicherweise erfolgt eine Steigerung von 10 bis 20% pro Jahr. Mit einer guten Aufteilung auf Laufen, Kraft, ergänzendes Ausdauertraining und Ausgleichstraining, sowie einer guten Planung der Erholung kann dabei das Überlastungsrisiko massiv reduziert werden.
- Krankheiten, Schmerzen und Verletzung ernst nehmen.
- Kein Training mit Fieber. Genügend Zeit für Erholung einplanen.
- Nach Verletzungen (wie z.B. einem Bänderriss, Knochenhautentzündung etc.) ist jeweils wieder ein Aufbau im Training zu planen. Ein „Aufholen“ verpasster Trainingseinheiten beinhaltet ein erhöhtes Überlastungsrisiko.
- Bei Müdigkeit, Stress etc. darf auch einmal ein Training ausgelassen werden.
- Nebst Sport, Schule/Lehre/Studium, Freunde/Familie sollte die Erholung nicht zu kurz kommen.
- Im Nachwuchsbereich sollten Ermüdungsaufstockungen vermieden und darum deutliche Konturen im Belastungsverlauf (siehe Abbildung 1) geplant werden. Nebst der Belastung des Trainings ist auch die Belastung in Schule/Lehre/Studium zu berücksichtigen und in der Planung des Mikrozyklus einzubeziehen.

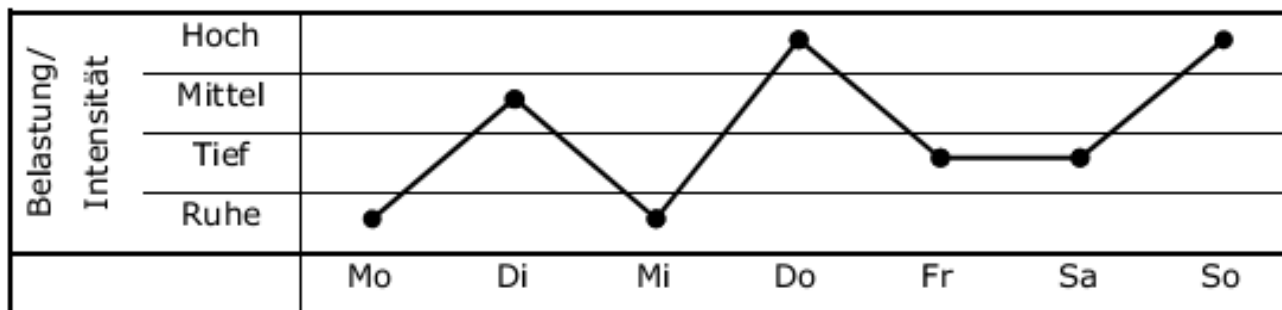
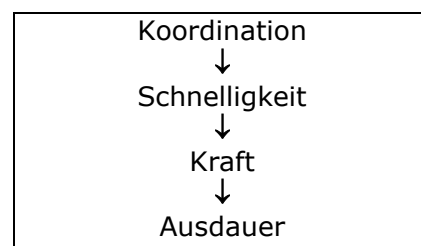


Abbildung 1: Konturen im Belastungsverlauf einer Trainingswoche (Beispiel)

- Keine zu frühe Spezialisierung auf OL, resp. Laufen anstreben. Wobei auch der Übergang nicht verpasst werden darf. Die Spezialisierung erfolgt etwa in der Phase T3 und spätestens in der Phase T4.
- Wenn mehrere Leistungskomponenten in einer Trainingseinheit geschult werden sollen, ist auf die richtige Belastungsfolge zu achten. Am Anfang der Einheit stehen die Übungen, welche eine erholte Muskulatur und eine hohe Konzentration erfordern.
- Ende Saison ist ab Phase T1 eine Trainingspause einzuplanen, normalerweise im Oktober/November. Diese dauert in der Regel zwischen zwei bis vier Wochen und dient der physischen und mentalen Regeneration, so dass beim Trainingsstart die Motivation für das spezifische Training wieder vorhanden ist. Während der Pause



soll der Athlet sich auch sportlich, aber ungeplant und nach Lust und Laune bewegen. Die Bewegungsdauer beträgt rund 30% bis 50% des normalen Trainingsumfangs während der Saison.

Weitere Informationen sind im J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen» enthalten.

Hinweis Krafttraining:

Es werden im Förderkonzept vorwiegend in den Bereichen Bein-, Rumpf- und Fusskraft Ziele und Massnahmen aufgeführt.

Es muss aber in allen Phasen ein ausgewogenes Krafttraining, ohne Vernachlässigung von z.B. Oberkörper/Arme durchgeführt werden.

Hinweis Beweglichkeit:

Die Ziele und Massnahmen beziehen sich jeweils auf den ganzen Körper und nicht nur auf die Füsse und Beine.

Die sportliche Leistungsfähigkeit ist aufgrund ihrer multifaktoriellen Zusammensetzung nur komplex zu trainieren. Allein die harmonische Entwicklung aller leistungsbestimmenden Komponenten ermöglicht das Erreichen der individuellen Höchstleistung.
Weineck, 2019

2 FTEM OL und biologische Entwicklungsetappen

Da OL eher zu den Sportarten zählt, in welchen das Hochleistungsalter erst nach 20-jährig angestrebt wird und somit nicht bereits im Kindesalter mit hohen Trainingsumfängen und einer Spezialisierung auf OL trainiert werden muss, ergeben sich aus der biologischen Reifung weniger Probleme.

So befinden sich die Mädchen zu Beginn des Aufbautrainings aus Sicht der biologischen Reifung meist bereits in der Entwicklungsetappe 3 oder 4.

Bei den Jungen ist sicher – vor allem bei den Spätentwicklern – im Alter von 14/15 Jahren auf ein angepasstes Training zu achten (→ Eintritt in regionale Nachwuchskader).

FTEM Swiss Orientierung	F1	F2 / F3	T1	T2	T3	T4	E1, E2, M											
sportliche Entwicklungs-etappen	Grund-ausbildung	Grundlagentraining		Aufbautraining		Anschluss-training	Hochleistungs-training											
körperliche Reifung (Alterszuordnung für Normalentwickler)																		
weiblich	Etappe 1		Etappe 2	E. 3	Etappe 4													
männlich	Etappe 1			Etappe 2	E. 3	Etappe 4												
Alter (Jahre) ca.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Abbildung 2: Vergleich FTEM OL und biologische Entwicklungsetappen

Die Kaderstrukturen von Swiss Orientierung decken meist erst das Training ab der Entwicklungsetappe 3 ab. Deshalb sind in der heiklen Entwicklungsetappe 2 vor allem die Vereinstrainer und die Trainer der lokalen Talent Stützpunkte gefordert.

Weitere Informationen zum Thema finden sich im Teil 3 «Der Athleten-Weg im FTEM».

3 Rahmentrainingsplan L nach Phase

Foundation F1		ca. xx-9 (-15) Jahre, resp. offen für Neueinsteigende	
L	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Umfangreiches, vielseitiges Bewegen zur Förderung von Kondition und Koordination von mindestens 1 Stunde pro Tag - Ausdauer wird «nebenbei» trainiert - Erste sportartspezifische Erfahrungen sammeln (aus physischer Sicht nicht zwingend; späterer Wechsel zum OL möglich) 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Familie, Freunde, (Verein)	Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> - Spass an der Bewegung und am Sport haben - Spielerische Bewegung zulassen und fördern (Bewegungsdrang der Kinder nicht unterbinden) - Ausdauer wird «nebenbei» trainiert (z.B. Schulweg zu Fuss oder mit Velo, etc.) - Förderung von Kondition und Koordination durch spielerisches, vielseitiges Training (polysportiv) - Täglich mindestens 1 Stunde Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> - Umfangreiches, vielseitiges Bewegen in der Freizeit ermöglichen - Schulturnen - Erste sportartspezifische Erfahrungen sammeln - Spilsport (Fussball, Handball, Unihockey, Tennis, Badminton, etc.) - Jugendriege, Turnverein, Geräteturnen, etc. - OL, Laufen, Langlauf, Leichtathletik, Schwimmen, Velo (auch Schulweg), Wandern, etc. - Skifahren, Ballett, Rhythmische Sportgymnastik, Karate, etc.
	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Erreichen einer guten Grundlagenausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> - Sport/Bewegung durch tägliches stundenlanges Rumtollen und Spielen - Wenn Ausdauerformen, dann als «Intervall» (extensives Rennen 1 bis 5 Minuten; «Pausen» mit Marschieren oder mit kleinen Spielen)
	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Schaffung guter körperlicher Voraussetzungen bei Rumpf-, Fuss- und Beinmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> - Generell: Einfache Übungen mit max. eigenem Körpergewicht (12 bis 20 Wiederholungen) - 1- bis 2-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten spielerische Kräftigung

Foundation F1 (2/2)		ca. xx-9 (-15) Jahre, resp. offen für Neueinsteigende	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Familie, Freunde, (Verein)	Schnelligkeit	- Verbesserungen in allen Teilbereichen	- Reaktionsspiele, Stafetten, Duelle, etc. - Werfen, Springen, Spilsportarten, etc.
	Beweglichkeit	- Erreichen und Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit ²	- Spielerisches Beweglichkeitstraining (mit rund 7/8-jährig erreicht man die höchste Beweglichkeit, danach kann man diese nur +/- halten)
	Koordination	- Verbessern der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten - Die Kinder können unter Anleitung verschiedene Lauftechnikformen ausführen	- vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln - Polysportive Betätigung - Spielerische Laufschiule (z.B. Tiere nachahmen)
	Planung, Periodisierung	- Kein Thema	- Die Vereine bieten ein ausgewogenes und altersgerechtes Training an

² Mit Hilfe von Beweglichkeitstests kann der Grad der Beweglichkeit überprüft werden. Swiss Orienteering ist in Ausarbeitung einer Athletik-Broschüre. Voraussichtliche Erscheinung im Jahr 2020.

Foundation F2		ca. 8–10 (-16) Jahre, resp. offen für Anfänger	
L	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Umfangreiches, vielseitiges Bewegen zur Förderung von Kondition und Koordination von mindestens 1 Stunde pro Tag - Freude an kontinuierlichen Dauerbelastungen entwickeln - Sportartspezifische Erfahrungen ausbauen (aus physischer Sicht nicht zwingend; späterer Wechsel zum OL möglich) 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Verein	Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> - Spass an der Bewegung und am Sport haben - Spielerische Bewegung zulassen und fördern (Bewegungsdrang der Kinder nicht unterbinden) - Ausdauer wird «nebenbei» trainiert (z.B. Schulweg zu Fuss oder mit Velo, etc.) - Förderung von Kondition und Koordination durch spielerisches, vielseitiges Training (polysportiv) - Täglich mindestens 1 Stunde Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> - Umfangreiches, vielseitiges Bewegen in der Freizeit ermöglichen - Schulturnen - Sportartspezifische Erfahrungen ausbauen - Spielsport (Fussball, Handball, Unihockey, Tennis, Badminton, etc.) - Jugendriege, Turnverein, Geräteturnen, etc. - OL, Laufen, Langlauf, Leichtathletik, Schwimmen, Velo (auch Schulweg), Wandern, etc. - Skifahren, Ballett, Rhythmische Sportgymnastik, Karate, etc.
	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Erreichen einer guten Grundlagenausdauer - Freude an kontinuierlichen Dauerbelastungen entwickeln (20-30 Minuten laufen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tägliche Bewegungszeit ermöglichen - 3- bis 4-mal pro Woche 20 bis 90 Minuten organisierter Sport (Schule und Verein). - Spielen

Foundation F2 (2/2)		ca. 8–10 (-16) Jahre, resp. offen für Anfänger	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Verein	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Schaffung guter körperlicher Voraussetzungen bei Rumpf-, Fuss- und Beinmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> - Generell: Einfache Übungen mit max. eigenem Körpergewicht (12 bis 20 Wiederholungen) - Rumpfkraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten - Fusskraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integriert in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 1-mal pro Woche Beinkrafttraining und wenig belastende Sprünge z.B. im Rahmen eines Circuittrainings; Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche einzelne Übungen in ein Aufwärmen einbauen - Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Mass»)
	Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserungen in allen Teilbereichen 	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsspiele, Stafetten, Duelle, etc. - Werfen, Springen, Spilsportarten, etc.
	Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Erhalten der Beweglichkeit durch spielerisches Beweglichkeitstraining
	Koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder können unter Anleitung verschiedene Lauftechnikformen ausführen - Erlernen vielseitiger Bewegungsabläufe - Verbessern der koordinativen Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielerische Laufschiule (z.B. Tiere nachahmen) - «Lernen auf Anhieb» → sensitive Phase Nutzen zur Übung der Bewegungsabläufe Laufen - Polysportive Betätigung
	Planung, Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> - Kein Thema 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Vereine bieten ein ausgewogenes und altersgerechtes Training an

Foundation F3		ca. 9-11 (-16) Jahre, resp. offen für Wettkampfteilnehmende	
L	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Umfangreiches, vielseitiges Bewegen zur Förderung von Kondition und Koordination von mindestens 1 Stunde pro Tag - Freude an intensivem Training und Wettkampf entwickeln - Regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining 	
Verein	Bereiche	Ziele	Massnahmen
	Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> - Spass an der Bewegung und am Sport haben - Ausdauer wird «nebenbei» trainiert (z.B. Schulweg zu Fuss oder mit Velo, etc.) - Förderung von Kondition und Koordination durch spielerisches, vielseitiges Training (auch polysportiv) 	<ul style="list-style-type: none"> - Umfangreiches, vielseitiges Bewegen in der Freizeit ermöglichen - Spielsport (Fussball, Handball, Unihockey, Tennis, Badminton, etc.) - Jugendriege, Turnverein, Geräteturnen, etc. - OL, Laufen, Langlauf, Leichtathletik, Schwimmen, Velo (auch Schulweg), Wandern, etc. - Skifahren, Ballett, Rhythmische Sportgymnastik, Karate, Schiessen, etc. - Schulturnen
	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Grundlagenausdauer - Erfahrungen mit intensiven Trainings sammeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Regelmässig Ausdauersport z.B. 2- bis 4-mal pro Woche 30 bis 60 Minuten - Kinder: zeitliche Dauer der Dauerläufe so wählen, wie die OL-Wettkämpfe der entsprechenden Alterskategorie dauern. Intensive Trainings in spielerischer Form (OL, Sportspiele) - Breitensport: Intervalltrainingsformen in mittlerer bis hoher Intensität
	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Erhalten guter körperlicher Voraussetzungen bei Rumpf-, Fuss- und Beinmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> - 1- bis 2-mal pro Woche Übungen mit eigenem Körpergewicht, mit einfachen Hilfsmitteln wie Bälle, Sprossenwand, ... etc. (12 bis 20 Wiederholungen) - Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Mass»)

Foundation F3 (2/2)		ca. 9-11 (-16) Jahre, resp. offen für Wettkampfteilnehmende	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Verein	Schnelligkeit	- Verbesserungen in allen Teilbereichen	- Reaktionsübungen, (Stempel-)Sprints (20-60m), Stafetten, Duelle, etc. - Werfen, Springen, Spielsportarten, etc.
	Beweglichkeit	- Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit	- erhalten der Beweglichkeit durch dynamisches Beweglichkeitstraining - statische Dehnübungen (u.a. Stretching) erlernen und anwenden (siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen», Kapitel Beweglichkeit trainieren)
	Koordination	- Die Kinder/Jugendlichen können bewusst auf dem Vorfuss mit deutlichem Kniehub und Anfersen laufen - Erhalten der koordinativen Fähigkeiten	- Erlernen einfacher Lauf-ABC-Übungen - Polysportive Betätigung
	Planung, Periodisierung	- Belastungssteigerung - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen)	- Die Vereine bieten ein ausgewogenes und altersgerechtes Training an - Eltern übernehmen die Verantwortung für die Koordination der Belastung, wenn Kinder in mehreren Vereinen trainieren

Talent T1		ca. 11-13 (-17) Jahre	
L	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Beginn von regelmässigem, spezifischem Training (OL und Laufen) - Vielseitigkeit im Training beibehalten - Das Training ist mehr oder weniger strukturiert durch die Angebote von Verein(en) und lokalem Talent Stützpunkt 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Lokaler Talent Stützpunkt	Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> - Differenzierte Gestaltung des Trainings aufgrund des biologischen Alters (Vermeiden von Fehl- und Überbelastungen; Schwachstelle: Wachstumsfugen) - Beginn von regelmässigem, spezifischem Training (OL und Laufen) - Schulturnen als vielseitiges Training nutzen - Vielseitigkeit im Training (Velo, Langlauf, Tanzen, Spilsportarten, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vielseitiges, ausgewogenes Training - Belasten des Körpers um die Knochenbildung anzuregen - Mehr oder weniger strukturiertes Trainingsprogramm (Angebote Verein(e) und lokaler Talent Stützpunkt) - Umfangreiches, vielseitiges Bewegen in der Freizeit zulassen
	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Grundlagenausdauer - Allmählich Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle (behutsam) - Regelmässige Teilnahme an OL-Wettkampf und OL-Training - Beginn eines regelmässigen, selbständigen Lauftrainings 	<ul style="list-style-type: none"> - 1.5- bis 2.5-mal pro Woche OL- und/oder Lauftraining (Dauerläufe: kontinuierlich und mit Tempowechsel, extensive Intervalle, Kurzzeitintervalle, OL-Wettkämpfe, Laufwettkämpfe): Total 1 bis max. 2.5 Stunden pro Woche - Training in anderen Ausdauersportarten

Talent T1 (2/3)		ca. 11-13 (-17) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Lokaler Talent Stützpunkt	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Weiteres Aufbauen und Erhalten guter körperlicher Voraussetzungen durch kontinuierliches Kräftigungstraining für Rumpf-, Fuss- und Beinmuskulatur - Wenig belastende Übungen zur Leistungssteigerung im Kräftigungstraining durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfkraft: 1- bis 2-mal pro Woche 15 bis 20 Minuten; z.B. Stabilisationszirkel - Fusskraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integriert in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 1- bis 2-mal pro Woche Beinkrafttraining und wenig belastende Sprünge z.B. im Rahmen eines Circuittrainings; Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche ein 20-minütiges Krafttraining - Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Mass»)
	Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Vorhandenes Potential pflegen 	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsübungen, (Stempel-)Sprints (20-60m), Stafetten, Duelle, etc. - Steigerungsläufe (1-3 x pro Woche 3-6 Steigerungsläufe über 80-100m im Anschluss an Laufschulung oder ein leichtes Ausdauertraining, etc.) - Werfen, Springen, Spilsportarten, etc.
	Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit - Vermeiden von Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> - Anwenden verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings (+ Kräftigen, Entspannen, Lockern)
	Koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten - Die Jugendlichen können unter Anleitung ihre Lauftechnik variieren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vielseitige Sportarten/Bewegung nebst dem OL/Ausdauersport weiterhin betreiben → 2 bis 4 Stunden pro Woche (inkl. Schulturnen) - Anwenden einfacherer und Erlernen von schwierigeren Lauf-ABC-Übungen

Talent T1 (3/3)			ca. 11-13 (-17) Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Lokaler Talent Stützpunkt	Planung, Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> - Belastungssteigerung - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Anwenden der Vorgaben in Kapitel 5 - Meist gibt der Saisonplan (Wettkampfkalender, Angebote Verein und lokaler Talentstützpunkt) die Periodisierung vor - Gutes Verhältnis zwischen Grundlagentraining und intensivem Training (siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen», S. 7) - Das Training ist mehrheitlich über das Angebot der Vereine und lokalen Talentstützpunkte organisiert

Talent T2		ca. 14-15 (-18) Jahre	
L	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Regelmässiges, spezifisches Training (OL und Laufen) - Vielseitigkeit im Training beibehalten - Das Training ist strukturiert durch die Angebote von Verein(en) und lokalem Talent Stützpunkt und ergänzt durch mehr oder weniger geplantes, individuelles Training - Gezieltes Verbessern der Leistungsfähigkeit 	
Regionales Nachwuchskader	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> - Differenzierte Gestaltung des Trainings aufgrund des biologischen Alters (Vermeiden von Fehl- und Überbelastungen; Schwachstelle: Wachstumsfugen) - Regelmässiges, spezifisches Training (OL und Laufen) - Schulturnen als vielseitiges Training nutzen - Vielseitigkeit im Training (Velo, Langlauf, Tanzen, Sportsportarten, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Vielseitiges, ausgewogenes Training - Belasten des Körpers ist wichtig für die Knochenbildung - Strukturiertes Trainingsprogramm - Erste Erfahrungen sammeln im Führen eines Trainingstagebuchs
Regionales Nachwuchskader	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Grundlagenausdauer - Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle - Regelmässige Teilnahme an OL-Wettkampf und OL-Training - Regelmässiges selbständiges Lauftraining 	<ul style="list-style-type: none"> - 2- bis 4-mal pro Woche OL- und/oder Lauftraining (Dauerläufe kontinuierlich und mit Tempowechsel, extensive Intervalle, OL-Wettkämpfe, Laufwettkämpfe); Total 2 bis max. 3.5 Stunden - Training in anderen Ausdauersportarten (ca. 1 Einheit pro Woche) - Gezielte Trainings im anaeroben Bereich (geringe Anzahl intensiver Intervalltrainings)

Talent T2 (2/3)		ca. 14-15 (-18) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Weiteres Aufbauen und Erhalten guter körperlicher Voraussetzungen durch kontinuierliches Kräftigungstraining für Rumpf-, Fuss- und Beinmuskulatur - Wenig belastende Übungen zur Leistungssteigerung im Kräftigungstraining einbauen - Erreichen der Mobilität und Stabilität für künftiges Freihanteltraining 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfkraft: 2- bis 3-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten; z.B. 2-mal Stabilisationszirkel - Fusskraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integrieren in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 1- bis 2-mal pro Woche Beinkrafttraining und wenig belastende Sprünge z.B. im Rahmen eines Circuittrainings oder als Serientraining, Bewegungsabläufe für das Hanteltraining mit einem Gymnastikstab integrieren (Zubringerübungen für Mobilität, Stabilität und Bewegungsabläufe = Lernstufe 1 in «Athletiktraining Langhantel» von Swiss Athletics); Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche ein 20-minütiges Krafttraining - Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Mass»)
	Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Vorhandenes Potential pflegen 	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsübungen, (Stempel-)Sprints (20-60m), Stafetten, Duelle (1x pro Woche) - Steigerungsläufe
	Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit - Vermeiden von Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> - Anwenden verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings (+ Kräftigen, Entspannen, Lockern)
	Koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten - Weiteres Verbessern der Lauftechnik 	<ul style="list-style-type: none"> - Vielseitige Sportarten/Bewegung nebst dem OL/Ausdauersport weiterhin betreiben → 2 bis 4 Stunden pro Woche (inkl. Schulturnen) - Regelmässiges Anwenden des Lauf-ABC

Talent T2 (3/3)			ca. 14-15 (-18) Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Planung, Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> - Belastungssteigerung - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Anwenden der Vorgaben in Kapitel 5 - Meist gibt der Saisonplan (Wettkampfkalender, Angebote Verein, lokaler Talentstützpunkt und regionales Nachwuchskader) die Periodisierung vor - Das Training ist zu einem grossen Teil über das Angebot der Vereine, lokalen Talentstützpunkte und regionale Nachwuchskader organisiert - Persönliche Betreuung für die Abstimmung des individuellen Trainings zu den vorhandenen Trainingsangeboten - Planen eines guten Verhältnisses zwischen Grundlagentraining und intensivem Training (siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen», S. 7)

Talent T3		ca. 16-17 (-19) Jahre	
L	Hinweis	- kritischer Wachstumsschub – Etappe 2 der körperlichen Reifung (siehe Teil 3 «Der Athleten-Weg FTEM») - muss abgeschlossen sein	
	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung des Trainingsumfangs/-häufigkeit - Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch geplantes Training - Erlernen des Krafttrainings zur Leistungssteigerung durch intensive Formen des Beinkrafttrainings wie Übungen mit Zusatzgewicht, Sprungkrafttraining und behutsames Freihanteltraining - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung des Trainingsumfangs - Erlernen der Wirkung von physischem Training und deren Steuerung - Vielseitigkeit im Training beibehalten (Velo, Langlauf, Tanzen, Spilsportarten, etc.) - Erkennen von Körpersignalen 	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhen Trainingshäufigkeit - Polysportivität allmählich reduzieren - Erstellen einer einfachen Saisonplanung - Erstellen von einfachen Trainingsplänen - Führen und Auswerten eines Trainingstagebuches
	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Grundlagenausdauer - Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle - Erreichen geforderter Leistungen in physischen Testläufen (Normwerte für Regionalkader) und reinen Laufwettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 bis 6 Einheiten pro Woche OL und Laufen; Total 3 bis max. 5 Stunden/Woche - Trainingsinhalte wie bisher. Im intensiven Bereich neu auch Wiederholungsläufe - Teilnahme an reinen Laufwettkämpfen (Cross, Berg, Strasse, Bahn)

Talent T3 (2/3)		ca. 16-17 (-19) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Regelmässiges Kräftigungstraining für Rumpf-, Fuss- und Beinmuskulatur - Allmähliche Erhöhung der Maximalkraft in der Antriebsmuskulatur der Beine - Erlernen und behutsames Anwenden des Freihanteltrainings 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfkraft: 2- bis 3-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten; z.B. 2-mal Stabilisationszirkel - Fusskraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integriert in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 1-bis 2-mal pro Woche Beinkrafttraining inkl. Übungen zur Förderung der Schnellkraft und Sprünge z.B. im Rahmen eines Circuittrainings oder als Serientraining, moderates Hanteltraining als Bestandteil des Trainings (Basisübungen mit korrekten Bewegungsabläufen = Lernstufe 2 in «Athletiktraining Langhantel» von Swiss Athletics); Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche ein 20-minütiges Krafttraining - Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Mass»)
	Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Vorhandenes Potential pflegen 	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsübungen, (Stempel-)Sprints (20-60m), Stafetten, Duelle (1x pro Woche) - Steigerungsläufe
	Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit - Vermeiden von Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> - Anwenden verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings (+ Kräftigen, Entspannen, Lockern)
	Koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Ökonomischer Laufstil mit ruhigem Oberkörper - Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - 1-mal pro Woche Laufschnelle - Gelegentlich auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als erweitertes Aufwärmen im Training integrieren

Talent T3 (3/3)		ca. 16-17 (-19) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Regionales Nachwuchskader	Planung, Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> - Belastungssteigerung - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Planung auf der Basis der Vorjahreswerte (Auswertung des TTB) - Meist gibt der Saisonplan (Wettkampfkalender, Angebote Verein, lokaler Talentstützpunkt und regionales Nachwuchskader) die Periodisierung vor - Das Training ist zu einem grossen Teil über das Angebot der Vereine, lokalen Talentstützpunkte und regionale Nachwuchskader organisiert - Persönliche Betreuung für die Abstimmung des individuellen Trainings zu den vorhandenen Trainingsangeboten - Planen eines guten Verhältnisses zwischen Grundlagentraining und intensivem Training (siehe J+S-Handbuch «Orienteerungslauf – Laufen», S. 7)

Talent T4		ca. 18-20 (-22) Jahre	
L	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Weitere Erhöhung des Trainingsumfangs/-häufigkeit - Weitere Verbesserung der Grundlagenausdauer und der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle - Nutzen des Krafttrainings zur Leistungssteigerung - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Nationales Juniorenkader	Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> - Weitere Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit - Erkennen von physischen Stärken und Schwächen - Das Training im Trainingsalltag auf Grund der Körpersignale steuern können 	<ul style="list-style-type: none"> - Weitere Erhöhung des Trainingshäufigkeit (Vielseitigkeit beibehalten) - Umstellung von polysportivem Training auf mehrheitlich lauffokussiertes Training - Erstellen einer Saisonplanung und Periodisierung - Erstellen von Trainingsplänen - Führen und Auswerten eines Trainingstagebuches
	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Weitere Verbesserung der Grundlagenausdauer - Weitere Verbesserung der Leistungsfähigkeit an der anaeroben Schwelle - Erreichen geforderter Leistungen in physischen Testläufen (Normwerte für Juniorenkader) und reinen Laufwettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Zunehmende Spezialisierung (ergänzendes Ausdauertraining und Ausgleichstraining behalten ihren Platz in der Planung) - 4 bis 7 Trainingseinheiten OL und Laufen - Trainingsinhalte wie bisher. Neu: Intermittierendes Training - Teilnahme an reinen Laufwettkämpfen (Cross, Berg, Strasse, Bahn)

Talent T4 (2/3)		ca. 18-20 (-22) Jahre	
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Nationales Juniorenkader	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Krafttraining und intensive Formen des Beinkrafttrainings regelmässig durchführen und mit dem Maximalkrafttraining beginnen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfkraft: 2- bis 3-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten; z.B. 2-mal Stabilisationszirkel - Fusskraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integriert in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 1- bis 2-mal pro Woche Beinkrafttraining inkl. Übungen zur Förderung der Schnellkraft, Maximalkraft und Sprünge z.B. im Rahmen eines Circuittrainings oder als Serientraining, Hanteltraining als Bestandteil des Trainings zur Leistungssteigerung; Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche ein 20-minütiges Krafttraining - Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Mass»); Hanteltraining in «Athletiktraining Langhantel» von Swiss Athletics
	Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Vorhandenes Potential pflegen 	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsübungen, (Stempel-)Sprints (20-60m), Stafetten, Duelle (1x pro Woche) - Steigerungsläufe
	Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Erhalten einer «normalen» Beweglichkeit - Vermeiden von Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> - Anwenden verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings (+ Kräftigen, Entspannen, Lockern)
	Koordination	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten - Bewusstes Anwenden unterschiedlicher Lauftechniken in unterschiedlichem Gelände 	<ul style="list-style-type: none"> - 1-mal pro Woche Lauschule, Lauf-ABC - Gelegentlich auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als erweitertes Aufwärmen im Training integrieren

Talent T4 (3/3)			ca. 18-20 (-22) Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Nationales Juniorenkader	Planung, Periodisierung	<ul style="list-style-type: none"> - Belastung deutlich steigern - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Planung auf der Basis der Vorjahreswerte (Auswertung des TTb) - Meist gibt der Saisonplan (Wettkampfkalender, Angebote Verein, lokaler Talentstützpunkt, regionales Nachwuchskader, nationales Leistungszentrum und Juniorenkader) die Periodisierung vor - Trainingsplanungen erstellen - Planen eines guten Verhältnisses zwischen Grundlagentraining und intensivem Training (siehe J+S-Handbuch «Orienteerungslauf – Laufen», S. 7)

Elite E1		ca. 21-xx Jahre	
L	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Weitere Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit - Berücksichtigung der Disziplinen und der Geländeanforderungen am Zielwettkampf für die Gestaltung des Trainings 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> - Weitgehendes Ausschöpfen des Adaptionspotenzials - Sämtliche Bereiche müssen individuell aufgrund der Stärken und Schwächen trainiert werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingshäufigkeit weiter erhöhen - Mind. jährlich ein Stärken-/Schwächenprofil erstellen - Führen und Auswerten eines Trainingstagebuches
	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Deutliche Annäherung an die maximal mögliche Leistungsfähigkeit - Erreichen geforderter Leistungen in physischen Testläufen (Normwerte für B-Kader) und reinen Laufwettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Planung - Punktueller Einbau von mehrtägigen Blöcken mit einem deutlich erhöhten Anteil an intensivem Training („Motorenblock“) - Erfahrungen sammeln mit Höhenttraining - Teilnahme an reinen Laufwettkämpfen (Cross, Berg, Strasse, Bahn)
	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Erhalten einer guten Rumpf- und Fusskraft - Beinkrafttraining ist aufgrund der Stärken und Schwächen auf die Anforderungen am Zielwettkampf/Zielwettkämpfe ausgerichtet (Disziplin, Geländeanforderung) → auch langfristig 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfkraft: 2- bis 3-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten; z.B. 2-mal Stabilisationszirkel - Fusskraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integriert in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 2-mal pro Woche Beinkrafttraining inkl. Übungen zur Förderung der Schnellkraft und der Maximalkraft, Sprünge, Hanteltraining als Bestandteil des Trainings zur Leistungssteigerung (1-mal davon als Serientraining); Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche ein 20-minütiges Krafttraining; während einer längeren Wettkampfpause: vierwöchiger Trainingsblock mit Krafttraining wie im Winterhalbjahr

Elite E1 (2/2)			ca. 21-xx Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Kraft (Fortsetzung)		- Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Mass»); Hanteltraining in «Athletiktraining Langhantel» von Swiss Athletics
	Schnelligkeit	- Erhalten der Schnelligkeit	- (Stempel-)Sprints (30-60m) - Steigerungsläufe
	Beweglichkeit	- Vermeiden von Dysbalancen	- Anwenden verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings (+ Kräftigen, Entspannen, Lockern)
	Koordination	- Erhalten der koordinativen Fähigkeiten	- 1-mal pro Woche Lauschule, Lauf-ABC - Gelegentlich auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als erweitertes Aufwärmen im Training integrieren
	Planung, Periodisierung	- Belastung steigern - Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen) - Systematischer Einsatz von sehr intensiven Trainingsblöcken	- Planung auf der Basis der Vorjahreswerte (Auswertung des TTB) - U.a. nach einem ersten Wettkampfblock gezielter Einbau eines Trainingsblockes ohne (wichtige) Wettkämpfe. Ev. Höhentrainingslager. - Planen eines guten Verhältnisses zwischen Grundlagentraining und intensivem Training (siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen», S. 7)

Elite E2		ca. 21-xx Jahre
L	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit und Annäherung an die maximal mögliche Leistungsfähigkeit - Weitgehendes Ausschöpfen des Adaptionspotenzials - Berücksichtigung der Disziplinen und der Geländeanforderungen am Zielwettkampf für die Gestaltung des Trainings
	Bereiche	Ziele
Elitekader / Leistungszentren	Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> - Sämtliche Bereiche müssen individuell aufgrund der Stärken und Schwächen trainiert werden
	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Weitestgehendes Erreichen der maximal möglichen Leistungsfähigkeit - Erreichen geforderter Leistungen in physischen Testläufen (Normwerte für A-Kader) und reinen Laufwettkämpfen
	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Erhalten einer guten Rumpf- und Fusskraft - Beinkrafttraining ist aufgrund der Stärken und Schwächen auf die Anforderungen am Zielwettkampf/Zielwettkämpfe ausgerichtet (Disziplin, Geländeanforderung) → auch langfristig
		Massnahmen
		<ul style="list-style-type: none"> - Weitere Erhöhung der Trainingshäufigkeit - Mind. jährlich ein Stärken-/Schwächenprofil erstellen - Führen und Auswerten eines Trainingstagebuches
		<ul style="list-style-type: none"> - Wie bisher - Vermehrter Einbau von mehrtägigen Blöcken mit einem deutlich erhöhten Anteil an intensivem Training („Motorenblock“) - Bei guten Erfahrungen vermehrt Höhenttraining
		<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfkraft: 2- bis 3-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten; z.B. 2-mal Stabilisationszirkel - Fusskraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integriert in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 2-mal pro Woche Beinkrafttraining inkl. Übungen zur Förderung der Schnellkraft und der Maximalkraft, Sprünge, Hanteltraining als Bestandteil des Trainings zur Leistungssteigerung (1-mal davon als Serientraining); Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche ein 20-minütiges Krafttraining; während einer längeren Wettkampfpause: vierwöchiger Trainingsblock mit Krafttraining wie im Winterhalbjahr - Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Mass»); Hanteltraining in «Athletiktraining Langhantel» von Swiss Athletics

Elite E2 (2/2)			ca. 21-xx Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Schnelligkeit	- Erhalten der Schnelligkeit	- (Stempel-)Sprints (30-60m) - Steigerungsläufe
	Beweglichkeit	- Vermeiden von Dysbalancen	- Anwenden verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings (+ Kräftigen, Entspannen, Lockern)
	Koordination	- Erhalten der koordinativen Fähigkeiten	- 1-mal pro Woche Lauschule, Lauf-ABC - Gelegentlich auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als erweitertes Aufwärmen im Training integrieren
	Planung, Periodisierung	- Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen) - Systematischer Einsatz von sehr intensiven Trainingsblöcken	- Weitere Belastungssteigerung nur, wenn es das Umfeld zulässt - U.a. nach einem ersten Wettkampfblock gezielter Einbau eines Trainingsblockes ohne (wichtige) Wettkämpfe. Ev. Höhentrainingslager. - Planen eines guten Verhältnisses zwischen Grundlagentraining und intensivem Training (siehe J+S-Handbuch «Orientierungslauf – Laufen», S. 7)

Mastery M		ca. 23-xx Jahre	
L	Übersicht	<ul style="list-style-type: none"> - Vollständiges Ausschöpfen aller Leistungsreserven unter Einbezug aller legalen Trainingsmethoden und unterstützender Massnahmen - Berücksichtigung der Disziplinen und der Geländeanforderungen am Zielwettkampf für die Gestaltung des Trainings 	
	Bereiche	Ziele	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Allgemeines	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelles Training aufgrund der Stärken und Schwächen und den Anforderungen des Zielwettkampfs 	<ul style="list-style-type: none"> - Mind. jährlich ein Stärken-/Schwächenprofil erstellen
	Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> - Endgültiges Erreichen der maximal möglichen Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Alle bisherigen - Trainingsmonotonie vermeiden durch punktuellen Einsatz ungewohnter Trainingsreize
	Kraft	<ul style="list-style-type: none"> - Erhalten einer guten Rumpf- und Fusskraft - Beinkrafttraining ist aufgrund der Stärken und Schwächen auf die Anforderungen am Zielwettkampf/Zielwettkämpfe ausgerichtet (Disziplin, Geländeanforderung) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rumpfkraft: 2- bis 3-mal pro Woche 10 bis 15 Minuten; z.B. 2-mal Stabilisationszirkel - Fusskraft: 1- bis 2-mal pro Woche 10 Minuten (integriert in anderes Training oder Alltag) - Beinkraft: Winter: 2-mal pro Woche Beinkrafttraining inkl. Übungen zur Förderung der Schnellkraft und der Maximalkraft, Sprünge, Hanteltraining als Bestandteil des Trainings zur Leistungssteigerung (1-mal davon als Serientraining); Sommer: Berglauf und OL-Trainings. Jede 2. Woche ein 20-minütiges Krafttraining; während einer längeren Wettkampfpause: vierwöchiger Trainingsblock mit Krafttraining wie im Winterhalbjahr - Übungsbeispiele: J+S-Broschüre «Physis – praktische Beispiele»; www.mobilesport.ch (unter Suchbegriff «Kraft nach Mass»); Hanteltraining in «Athletiktraining Langhantel» von Swiss Athletics
	Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Erhalten der Schnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - (Stempel-)Sprints (30-60m) - Steigerungsläufe

Mastery M (2/2)			ca. 23-xx Jahre
	Bereiche	Ziele - Kompetenzen	Massnahmen
Elitekader / Leistungszentren	Beweglichkeit	- Vermeiden von Dysbalancen	- Anwenden verschiedener Methoden des Beweglichkeitstrainings (+ Kräftigen, Entspannen, Lockern)
	Koordination	- Erhalten der koordinativen Fähigkeiten	- 1-mal pro Woche Lauschule, Lauf-ABC - Gelegentlich auch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als erweitertes Aufwärmen im Training integrieren
	Planung, Periodisierung	- Gute Balance finden zwischen Belastung und Erholung (als Prävention von Überbelastungen) - Systematischer Einsatz von sehr intensiven Trainingsblöcken	- Gezielter Einsatz bewährter Belastungsmuster - Punktueller Erproben neuer Belastungsmuster

4 Leistungsziele von Swiss Orienteering im L

Swiss Orienteering definiert im Nachwuchsbereich Richtwerte für die PISTE für den 1000m, resp. den 3000m Test auf der Bahn.

Die Zielvorgabe entspricht der Note 4 in der PISTE und sind die Mindestanforderungen für ein nationales Talent.

Zielvorgaben 1000m Test

H11	4:15	D11	4:30
H12	4:00	D12	4:15
H13	3:45	D13	4:00
H14	3:30	D14	3:45

Zielvorgaben 3000m Test

H15	10:55	D15	12:25
H16	10:35	D16	12:08
H17	10:15	D17	11:51
H18	10:00	D18	11:34
H19	09:45	D19	11:17
H20	09:30	D20	11:00

Swiss Orienteering stellt für die Selektion ins das Elitekader je nach Kaderstufe folgende Anforderungen an die Laufzeit am 5000m Test auf der Bahn:

Kader	Herren	Damen
A-Kader	15:15	17:30
U23-Kader	15:45	18:10
B-Kader	16:00	18:30

Da nicht alle jungen Athleten im Anschluss an die Juniorenzeit diese Anforderungen erfüllen können, werden in den Selektionsbestimmungen von Swiss Orienteering für Athleten bis 23-jährig tiefere Anforderungen mit Abstufungen in der Leistungsentwicklung zwischen 21- und 23-jährig gewährt.

H21	16:20	D21	19:00
H22	16:10	D22	18:45
H23+	16:00	D23+	18:30

Wichtig ist nicht bloss die absolute Zeit, sondern es wird bei einer Beurteilung auch die Leistungsentwicklung mitberücksichtigt.

5 Trainingsempfehlung nach Alter

Um den Gesamttrainingsumfang aufzuzeigen, werden an dieser Stelle auch die Empfehlungen für alle OLMU-Elemente eingesetzt.

Auf detaillierte Trainingsempfehlung für jünger als 12-jährig wird verzichtet. In dieser Altersstufe ist auf eine vielseitige sportliche Ausrichtung zu achten, deshalb erfolgt in der Darstellung nur ein Ausweis von angestrebter Bewegung/Sport allgemein in einer Position. Kinder sollen sich täglich möglichst viel, mindestens aber eine Stunde bewegen. Der organisierte Sport (Schulturnen, Vereinstraining) muss dabei nicht im Vordergrund stehen.

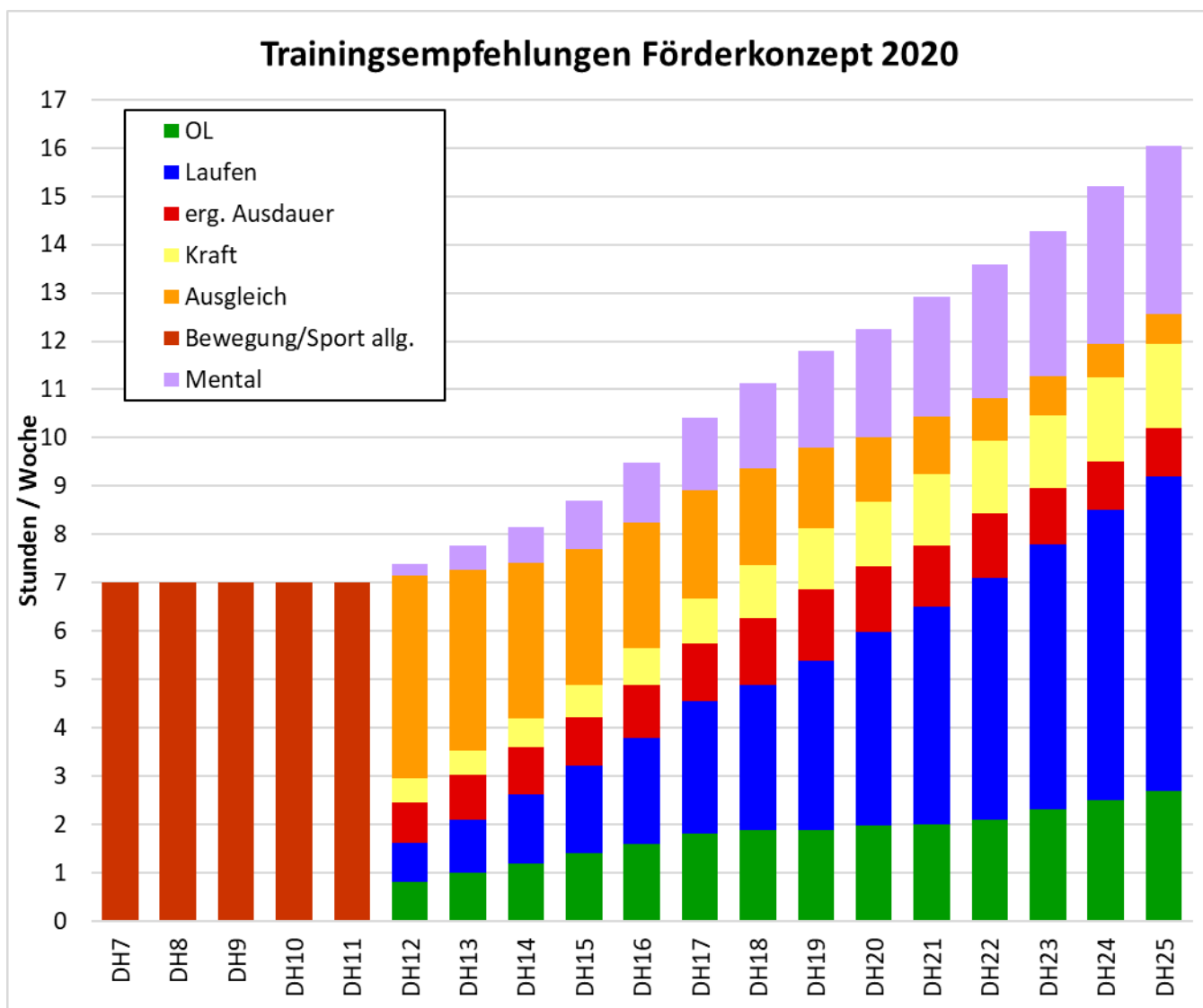


Abbildung 3: Trainingsempfehlung in Stunden pro Woche (Durchschnitt im Jahresverlauf)

Für den einfacheren Umgang im Alltag werden die obigen Trainingsempfehlungen noch in einer Tabelle mit den Zahlen-Werte aufgezeigt. Dabei ist zu beachten, dass im Verlauf der Saison unterschiedliche Umfänge und Inhalte trainiert werden (z.B. ist bei 1 OL-Training pro Woche auf Grund der geringen Einheiten im Winterhalbjahr, folglich im Frühling/Sommer mehr als 1 Einheiten pro Woche zu absolvieren). Im Anhang sind detailliertere Rahmentrainingspläne für die einzelnen Saisonabschnitte zu finden.

Alter	Trainingsdauer (Stunden/Woche) [im Jahresdurchschnitt]						
Jahre	OL	Laufen	Ergänzende Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental**	Total
12	0.8 h	0.8 h	0.8 h	0.5 h	4.2 h	0.3 h	7.4 h
13	1.0 h	1.1 h	0.9 h	0.5 h	3.8 h	0.5 h	7.8 h
14	1.2 h	1.4 h	1.0 h	0.6 h	3.2 h	0.8 h	8.2 h
15	1.4 h	1.8 h	1.0 h	0.7 h	2.8 h	1.0 h	8.7 h
16	1.6 h	2.2 h	1.1 h	0.8 h	2.6 h	1.2 h	9.5 h
17	1.8 h	2.7 h	1.2 h	0.9 h	2.3 h	1.5 h	10.4 h
18	1.9 h	3.0 h	1.4 h	1.1 h	2.0 h	1.7 h	11.1 h
19	1.9 h	3.5 h	1.5 h	1.2 h	1.7 h	2.0 h	11.8 h
20	2.0 h	4.0 h	1.4 h	1.3 h	1.3 h	2.3 h	12.3 h
21	2.0 h	4.5 h	1.3 h	1.5 h	1.2 h	2.5 h	12.9 h
22	2.1 h	5.0 h	1.3 h	1.5 h	0.9 h	2.8 h	13.6 h
23	2.3 h	5.5 h	1.2 h	1.5 h	0.8 h	3.0 h	14.3 h
24	2.5 h	6.0 h	1.0 h	1.7 h	0.7 h	3.3 h	15.2 h
25	2.7 h	6.5 h	1.0 h	1.8 h	0.6 h	3.5 h	16.1 h

Tabelle 2: Trainingsempfehlungen Trainingsdauer (Stunden pro Woche im Jahresdurchschnitt)

Für Kinder bis 12-jährig ist mindestens 1 Stunde Sport/Bewegung pro Tag anzustreben.

Beim Krafttraining ist zu vermerken, dass hier jeweils auch das regelmässige Rumpf- und Fusskrafttraining enthalten ist.

Die Dauer eines Intervalltrainings oder eines Krafttrainings sind mit den Pausen zwischen den Belastungen berechnet.

Ebenfalls sind in den Trainingsumfängen das Einlaufen/Aufwärmen und das Auslaufen/Abwärmen enthalten.

** Im T-PAK wird unter Mental nebst dem eigentlichen mentalen Training auch der Zeitaufwand für beispielsweise die Zielsetzung, die Wettkampfvor- und Nachbereitung, die Auswertung von OL-Trainings oder das Kartenstudium als Trockentraining aufgeführt.

Alter	Trainingseinheiten (Einheiten/Woche) [im Jahresdurchschnitt]						
Jahre	OL	Laufen	Ergänzende Ausdauer	Kraft	Ausgleich	Mental**	Total
12	1.2 E	1.0 E	1.0 E	1.0 E	4.2 E	0.5 E	8.9 E
13	1.2 E	1.4 E	1.0 E	1.0 E	3.8 E	1.0 E	9.4 E
14	1.4 E	1.7 E	1.0 E	1.0 E	3.2 E	1.5 E	9.9 E
15	1.6 E	2.2 E	1.0 E	1.1 E	3.1 E	2.0 E	11.0 E
16	1.8 E	2.5 E	1.1 E	1.2 E	2.9 E	2.5 E	12.0 E
17	2.1 E	3.1 E	1.2 E	1.4 E	2.5 E	3.0 E	13.3 E
18	2.2 E	3.2 E	1.4 E	1.6 E	2.2 E	3.5 E	14.1 E
19	2.2 E	3.5 E	1.4 E	1.8 E	1.9 E	4.0 E	14.8 E
20	2.2 E	4.0 E	1.3 E	1.9 E	1.5 E	4.5 E	15.4 E
21	2.2 E	4.5 E	1.2 E	2.0 E	1.2 E	5.0 E	16.1 E
22	2.3 E	5.0 E	1.2 E	2.0 E	0.9 E	5.5 E	16.8 E
23	2.3 E	5.5 E	1.0 E	2.0 E	0.8 E	6.0 E	17.6 E
24	2.4 E	6.0 E	1.0 E	2.0 E	0.7 E	6.5 E	18.6 E
25	2.5 E	6.5 E	1.0 E	2.0 E	0.6 E	7.0 E	19.6 E

Tabelle 3: Trainingsempfehlungen Trainingseinheiten (Einheiten pro Woche im Jahresdurchschnitt)

Die Empfehlungen zu den Trainingseinheiten sind grobe Richtwerte. Die effektive Zahl an Einheiten ist abhängig von der Trainingsgestaltung. Vor allem im Krafttraining können die Anzahl der Trainingseinheiten stark variieren. So kann z.B. das Fusskraft- und das Rumpfkrafttraining in der gleichen Trainingseinheit oder in zwei separaten Einheiten trainiert werden.