

Trainingsplan für Grundschüler für die 1,6 km

Dauer: zwischen 10 Minuten und 45 Minuten



Aufbau des Trainings: Jede Trainingswoche ist nach dem gleichen Schema aufgebaut. Unten seht ihr einen beispielhaften Trainingsplan. Die Anforderungen steigen innerhalb der acht Wochen immer mehr an. Man kann die einzelnen Elemente durch andere aus dem gleichen Block austauschen, wenn die Schülerinnen und Schüler damit mehr Spaß haben.

1. Block:

Koordination und Schnelligkeit

2. Block

Ausdauer und Schnelligkeit

3. Block

Ausdauer

<p>Immer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einlaufen <p>Zur Auswahl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufschule • Laufparcours • Laufspiele • Kurze Sprints • Steigerungen • Fahrtspiele <p>Immer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auslaufen 	<p>Dauerlauf eventuell mit Zielsprint oder Laufstartertraining</p>	<p>Ruhiger Dauerlauf oder Laufstartertraining</p>
---	---	--

1. Woche

1. Training	2. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • Laufspiel zum Aufwärmen • Laufparcours ca. 10 Min • Laufspiel • 5 Min. laufen in moderatem Tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min joggen mit einem Erwachsenen z.B. im Hain <u>oder Laufstartertraining:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 30 Sek. joggen, 2 Min. schnelles Gehen, 30 Sek. joggen usw. bis man drei Mal gejoggt ist; abschließen mit 2 Min. schnellem Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des 1. Trainings <u>oder</u> 2.Trainings

2. Woche

3. Training	4. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • Laufspiel zum Aufwärmen • Laufschule • Laufspiel • 5 bis 10 Min laufen in moderatem Tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min joggen mit einem Erwachsenen z.B. im Hain <u>oder Laufstartertraining:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 1 Min. joggen, 2 Min. schnelles Gehen, 1 Min. joggen usw. bis man fünf Mal gejoggt ist; abschließen mit 2 Min. schnellem Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des 1. Trainings <u>oder</u> 2.Trainings

3. Woche

5. Training	6. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • Laufspiel zum Aufwärmen • Laufschule • 3 Min. laufen in moderatem Tempo, 5 Sekunden schnell, moderates Tempo bis alle Kinder wieder normal atmen, dann 5 Sek. schnell usw.: insgesamt vier schnelle Einheiten • Pause • Laufspiel • 5 Min. laufen in moderatem Tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Min joggen mit einem Erwachsenen z.B. im Hain mit 25 m Zielspurt, kurzes Auslaufen <u>oder Laufstartertraining:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 2 Min. joggen, 1 Min. schnelles Gehen, 2 Min. joggen usw. bis man vier Mal gejoggt ist; abschließen mit 2 Min. schnellem Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des 1. Trainings, 3. Trainings <u>oder</u> 6. Trainings

4. Woche

7. Training	8. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • Laufspiel zum Aufwärmen • Erster Teil Laufschule • Laufparcours • Zweiter Teil Laufschule • Laufspiel • 7 Min. laufen im moderatem Tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 bis 15 Min joggen mit einem Erwachsenen z.B. im Hain <u>oder Laufstartertraining:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 3 Min. joggen, 1 Min. schnelles Gehen, 3 Min. joggen usw. bis man 4 Mal gejoggt ist; abschließen mit 2 Min. schnellem Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des 8. Trainings

5. Woche

9. Training	10. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • Laufspiel zum Aufwärmen • Laufschule • 3 Min. Laufen in moderatem Tempo, 10 Sek. schnell, moderates Tempo bis alle Kinder wieder normal atmen, dann 10 Sek. schnell usw.: insgesamt fünf schnelle Einheiten • Pause • Laufspiel • 5 Min. laufen in moderatem Tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 bis 15 Min joggen mit einem Erwachsenen z.B. im Hain <u>oder Laufstartertraining:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 5 Min. joggen, 1 Min. schnelles Gehen, 5 Min. joggen usw. bis man 3 Mal gejoggt ist; abschließen mit 2 Min. schnellem Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des 7. Trainings <u>oder</u> 10. Trainings

6. Woche

11. Training	12. Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • Laufspiel zum Aufwärmen • Erster Teil Laufschule • Laufparcours • Zweiter Teil Laufschule • Laufspiel • 7 Min. laufen im moderatem Tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 bis 15 Min joggen mit einem Erwachsenen z.B. im Hain <u>oder Laufstartertraining:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 8 Min. joggen, 1 Min. schnelles Gehen, 8 Min. joggen; abschließen mit 2 Min. schnellem Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des 11. Trainings <u>oder</u> des 12. Trainings

7. Woche

13.Training	14.Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • Laufspiel zum Aufwärmen • Laufschule • 3 Min. laufen in moderatem Tempo, 5 Sek. schnell, 20 Sek. moderat, 10 Sek. schnell, 20 Sek. moderat, 15 Sek. schnell, 20 Sek. moderat, 10 Sek. schnell, 20 Sek. moderat, 5 Sek. schnell, 1 Min. auslaufen • Pause • Laufspiel • 10 Min. laufen in moderatem Tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 bis 15 Min joggen mit einem Erwachsenen z.B. im Hain 25 m Zielspurt; kurzes Auslaufen <u>oder Laufstartertraining:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 10 Min joggen, 2 Min. schnelles Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des 14. Trainings

8. Woche

15.Training	16.Training	Zusätzliches Training:
<ul style="list-style-type: none"> • Laufspiel zum Aufwärmen • Laufschule • 10 bis 15 Min. moderat laufen 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 bis 15 Min joggen mit einem Erwachsenen z.B. im Hain 25 m Zielspurt; kurzes Auslaufen <u>oder Laufstartertraining:</u> • 2 Min. schnelles Gehen, 10 Min joggen, 2 Min. schnelles Gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung des 15. Trainings <u>oder</u> des 16. Trainings