







# TRAINING IM FOKUS

“Was sind die Regeln im Schnelligkeitstraining?”

N°	Rule	Was ist gemeint	Keywords
1	 <b>DIE BASICS</b>	Wir sprinten, weil es Spaß macht. Wenn dir das nicht reicht, kann ein Schnelligkeitstraining helfen, dich durch eine Verbesserung der Bewegungs- und Reaktionsschnelligkeit schneller werden zu lassen. Zudem wird eine Optimierung der Aneinanderreihung von Bewegungsimpulsen erreicht. Merke: Schnelligkeit ist sehr individuell.	1. Training der Bewegungs- und Reaktionsschnelligkeit 2. Ökonomisierung
2	 <b>DIE VORBEREITUNG</b>	Sprinttraining kannst du überall durchführen. Am Besten achtest du darauf, dass das Gelände eben ist. Eine Tartanbahn oder Rasenplätze sind am besten dafür geeignet.	1. Ebene Fläche 2. Tartanbahn
3	 <b>DIE ALL-OUT-REGEL</b>	Im Schnelligkeitstraining ist es wichtig, die entscheidenden Sprints und Sprünge immer mit maximaler Bewegungsgeschwindigkeit durchzuführen. Halte dich an die Pausenzeiten und brich die Einheit bei einem deutlichen Qualitäts- oder Tempoverlust in den Übungen ab. Eine detaillierte Beschreibung der Sprinttechnik findest du in Fact Sheet Schnelligkeit 3.0.	1. Maximale Bewegungsgeschwindigkeit 2. Qualität vor Quantität
4	 <b>DIE PLANUNG</b>	Gestalte dein Training abwechslungsreich. Schnelligkeit sollte ein regelmäßiger Bestandteil deines Trainings sein und vielseitig und zielstrebig trainiert werden. Grundsätzlich gilt: steigere dich vom Einfachen zum Komplexen und führe das Schnelligkeitstraining zu Beginn deiner Trainingswoche in ausgeruhtem Zustand durch. Sind Sprünge in deinem Training geplant, achte darauf, mindestens 60 (hochintensive) und maximal 200 (niedrigintensive) Sprünge einzubauen.	1. Abwechslungsreich 2. Vielseitig & zielstrebig 3. 60-200 Sprünge
5	 <b>DAS WARM-UP</b>	Starte ausgeruht in die Einheit. Eine gesunde Portion Motivation ist ebenso wichtig wie die Erhöhung der Muskeltemperatur durch ein gutes Warm-Up. Ein Warm-Up für ein Schnelligkeitstraining wird in Fact Sheet Schnelligkeit 2.0 beschrieben.	1. Ausgeruht starten 2. Erhöhung der Muskeltemperatur 3. Aktivieren & Mobilisieren 4. Lauf-ABC
6	 <b>DIE PAUSEN</b>	Eine Faustregel besagt, dass pro 10 gesprinteter Meter etwa eine Minute Pause für eine vollständige Erholung gemacht werden sollte. Das heißt, ist der Sprint 30m weit, mache 3 Minuten Pause bevor du den nächsten Sprint startest. In einer Woche können je nach Trainingsblock bzw. Periodisierung 2 bis maximal 3 Schnelligkeitstrainings absolviert werden. Sprinten ist eine hohe Belastung für deinen Körper, deshalb ist zu beachten, dass genügend Pause zwischen zwei Schnelligkeitseinheiten liegt.	1. Pro 10m Sprint 1min Pause 2. 2-3 Schnelligkeitseinheiten/Woche (abhängig von Trainingsblock)