Schnelligkeit

Vor dem Training:

Bevor ihr mit dem Schnelligkeitstraining beginnt solltet ihr auf jeden Fall gut aufgewärmt sein. D.h. etwa 10-15 lockeres Laufen gefolgt von etwas Dehnen oder Gymnastik. Bevor ihr mit den vollen Sprints beginnt könnt ihr auch ein paar Steigerungsläufe absolvieren, sprich über 60-100m langsam das Tempo steigern bis ihr die letzten Meter in einer hohen Geschwindigkeit lauft.

Spürt ihr schon beim Aufwärmen Verspannungen oder Nachwirkungen der letzten intensiven Einheit, so verzichtet bitte auf ein Schnelligkeitstraining mit vollen Sprints, da hier das Risiko einer muskulären Verletzung höher als bei üblichen Laufeinheiten ist!

Trainingsvarianten:

- 1) 3x30m aus dem Stand, zumindest 3-5 min Pause

3x30m „fliegend“ (= mit 15-20m Anlauf, damit man zu Beginn der 30m bereits eine hohe Geschwindigkeit erreicht hat), zumindest 3-5min Pause

- 2) 2x10m maximales Tempo aus dem Stand, 3min Pause

2x20m maximales Tempo aus dem Stand, 3min Pause

2x30m maximales Tempo aus dem Stand, 3-5min Pause

2x40m maximales Tempo aus dem Stand, 4-5min Pause

- 3) 5 (Einsteiger) – 8 (Fortgeschrittene) x 150m Tempowechsel:

Die 150m werden auf 3x50m aufgeteilt, die jeweils in unterschiedlichem Tempo gelaufen werden.

Ungerade Wiederholungen: 50m schnell – 50m zügig – 50m schnell

Gerade Wiederholungen: 50m zügig – 50m schnell – 50m zügig

3-5min Pause zwischen den Wiederholungen