

Top-Teilnehmer der Gruppe

I Kato Sin-Kwon

19 J. (2022) **Koreaner/Schweizer** wohnhaft in Schweiz (Wintersaison) sowie in Leer (Sommer Auszubildener zum Hotelkaufmann in elterlichen Betrieben)

Sportliche Karriere Ski-Langläufer (bis 10km) mit Schwerpunkt auf Sprintwettkämpfe/aktiv seit 8 Jahren

Langstreckenläufer seit 2 Jahren

Persönliche Bestzeiten/Lauf 25 km Straßenlauf (1850m Höhenlage) 1:39:50 (04/2021)
3000m Bahn 9:25min (09/2021)

Kato ist ein überdurchschnittliches Ausdauer-All-round-Talent/ 1,65m/ 55 kg, er verfügt über eine extrem hohe Schnellkraft gepaart mit einer Kraft-Ausdauer, die in dieser Konstellation sehr selten anzutreffen ist!

Spätesten in 2023 kann man von ihm Zeiten bei 9:00/15:30/4:05 (1500m) erwarten

II Edo Menn

19 Jahre/Student (Schiffbau) gebürtiger Emdener // 1,85/70 kg

Sportliche Karriere Leichtathletischer 5-Kämpfer

Pbs 2020 U18: 2393 Punkte (u.a. 400m in 55,6 sec!)

2021 U20/Mä: 2713 Punkte (u.a. Speerwurf 55,15 m/1500m nur 4:38)

Andere Einzelzeiten: 1000m 2:41 bei nur 10,5 sec/75m (2020!)

100m: 12.6 sec (2021) // Speer: 58 m (Jugend)/ 56,50 (800g/Mä)

Edo wird den Mehrkampf in der nächsten Zeit nicht aufgeben, das Mittel- und Langstreckenlaufen wird er ab 2022 jedoch bevorzugen. Hier hat er, wie auch über 400m, mit 17 Jahren angedeutet, dass er trotz seiner nur mittelmäßigen Sprintfähigkeiten über ein hohes Maß an Tempopausdauer verfügt

III Hergen Maas

18 Jahre/Schüler (Abitur-Jahrgang) // 1,88 m /78 kg

Sportliche Karriere Hergen ist (war) seit fast 9 Jahren Handballspieler. Er wird diesen Sport aufgeben, da er erkannt hat, dass seine Sprint- und Antrittsschwäche für den Handball in höheren Klassen nicht ausreicht. - Bei Tests offenbarte er aber eine überraschend hohe Ausdauerfähigkeit, so zB 2000m auf „herkömmlicher“ Aschenbahn in 5:35 min. Auf unserer sehr anspruchsvollen Gelände-Teststrecke hielt er zudem ein Ø-Tempo von 3:30/km fast mühelos über einen Zeitspanne von 30 min.!

Nach behutsamem Trainingsauftakt mit schon einigen Wettkämpfen im Bereich 3000/5000m wird er ab der Saison 2023 sowohl auf Bahnstrecken als auch auf Straßenstrecken bis hin zum Halbmarathon mit überdurchschnittlich guten Zeiten aufwarten.

IV Adriaan Pieters

19 Jahre/Student (Schiffbau) /Niederländer // 1,70m/ 55 kg

Sportliche Karriere Duathlet seit 4 Jahren, davor Bahnfahrer. Er ist folglich mit einer großen Radstärke ausgestattet und fuhr selbst bei 2 „längeren“ Duathlons ein Ø-Tempo von über 41 km/h. In seinen letzten Duathlons gab es zwar Verbesserungen auch im Laufbereich, diese aber über 5 km/10 km nur mit Zeiten von 22'/ über 45'. Adriaan sieht den Grund darin, dass er sein Radtraining fast ausschließlich in hohen Gängen bei Trittfrequenzen von max. 80U/min durchführte! Das ändert er seit einigen Wochen.

Trainingsmittel (spezielle) dieses Abschnittes ►► Juni bis August

- a. Tempoläufe (Wiederholungsläufe) b. Tempo-Intervalle c. Fse (leicht/hart/Reg)
 d. Dauerläufe (50%/b.75% Intensität) e.1 Mehrkampftag (optional) f. 4 Radausfahrten 2-athl.

Trainingspläne für Kato S./ Edo M./ Hergen M./ Adriaan P.

Es ist ratsam, die Trainingswoche im 2er- bis 3er-Rythmus zu durchlaufen (gemäß Di- bzw Sa-Training!), bevor eine Regenerationswoche eingelegt wird

KATO

EDO

HERGEN

ADRIAAN

Di Tempo-Intervalle ►► *Alle im Gesamtumfang von 14-16 km*

Wo 1--- 1500m-Training: 4-5x 400m Tempo: Renntempo-Ø (400m)

Wo 2 -- 5000m-Training: 6-8x 1000m Tempo: RT-Ø + 2 sec pro km

P 3-2 min (1500m/ T/G 3:1) 4-3 min (5000m/ nur Trab!)

Mi DL 10 km

DL 10 km

DL 10 km

R-rad 40 km

A L L E gleichmäßig in 75% Intensität

Do Tempo-Läufe

5-Kampftraining 12 km total

►► 10-12 km

Würfe Technik

Rad 25-40 km

3km EAT/50%

Weit 10x 35m Anlauf 100%

Temp-Int 12 km

5x 150m steigern

Sprint 5x 50m 100% P 5'

10x 50 m ins&outs

3x 300m 95% P 5'

P/SP 4-6' G/T

1x 150m 100% P 5'

1500m-Training: 6-8x 200m

Tempo: Renntempo-Ø (200m)

(2x)10x50m ins&outs (=1000m /pro 50m in 100%

+ 1-1,5" >> WK-Tp

iWm 600m p 30m 90%



1500m-Training

KA HE Adri

6x 200m Ø 2:40/km ***wöchentlicher Wechsel mit

5x 400m Ø 4:20/1500m

Pausen: 3' T/G bzw 2' Trab (400er!)

Sa FS 15 km

FS 15 km

FS 15 km

FS 15 km

--- **A L L E** --- **Wo 1 – 50 m/ 15-20 scharfe Antritte/100%!! P ca. 250m lockerer Trab**

iWmit **Wo 2 – 4x 300m (95%) wechseln mit 4x 500m (85% locker!) P ca 400m T**

Die Einzelbelastungen setzen ab dem 6.-7. km ein

▼► **RRad 35 km**

So DL 16-18 km

DL 16-18km

DL 16-18km

Rad 100-120 km

glmßg 60%

glmßg 60%

glmßg 60%

kleine G./ 90-100U/min

--- **Gesamt-Umfänge** ► 60-68 km

* **Lauf 44 km**

* **Rad 220-240 km**

REGENERATIONS-WOCHE

auch als Wettkampfwoche nutzbar!

Regenerationsmaßnahmen sind wichtig und ein absolutes Muss, um dem Organismus und den körperlichen Systemen ausreichend Gelegenheit zu geben, durch diese „Pausen“ Entspannung und Aufbau von Reserven bereit zu stellen.

Der sinnvolle Aufbau einer REG-Woche, auch im Hinblick für die Nutzung als WK-Woche, könnte folgendermaßen aussehen:

2 (zwei) leichte FSe, wie für die regulären Wochen beschrieben, aber bezüglich Belastungen deutlich reduziert, wechseln mit einem recht zügigen DL sowie dem nicht zu fehlenden long-jog ab.

Beispiel:

Dienstag: FS --- ca 10 Antritte in Ø 90% Intensität werden durch eingestreute 5 weitere Sprints in 100% Intensität ergänzt. Die ruhigen Trabpausen liegen bei ca 400m, die Gesamtstrecke beträgt etwa 15 km

Donnerstag: Ein zweites FS mit 5x 400m (ca) gut verteilt mit Pausen von mindestens gleicher Länge werden für diesen Tag geplant, das Tempo darf im Bereich 90-95% Intensität liegen, die Gesamtstreckenlänge ebenfalls bei 15 km.

Freitag: Ein locker-zügiger DL über 12 km führt zu vermehrter Muskelentspannung, was
a.) für einen WK am WE als auch b.) für den obligatorischen „long-jog“ (reduziert auf 16-18 km) förderlich sein wird.

Sonntag: DL 16-18 km in etwa 60-65%

Adriaan sei es frei gestellt, wie er seine persönliche Reg-Woche gestaltet, was ja auch etwas abhängig von seiner WK-Planung ist.

Er wird sich das Laufen und das Rennradfahren 1:1 aufteilen wollen, wobei eine Ausfahrt gerne über 2h andauern darf (entspanntes Fahren vorausgesetzt!)

Gleiches gilt für Edo, der es sich wohl nicht nehmen lassen wird, seinen Mehrkampftag auch in diese Woche einzubauen oder gar an einem 5-Kampf teil zu nehmen.