

1. Trainingsplan 1. bis 4. Klasse

Einlaufen 2x 5 min locker laufen

Gymnastik

Lauf ABC 10 m

1. Fußgelenksarbeit
2. Wechselsprünge
3. Hopserlauf
4. Kniehebelauf
5. Anfersen
6. Seitnachstellschritte links/ rechts
7. Seitwärts überkreuzen links/ rechts
8. Sprunglauf- Grabensprünge

Steigerungen 4 x ca. 50 m (Locker beginnen und immer schneller werden)

Sprint: Streckenlänge 20 Metern (plus Auslauf)

8 -10 Läufe mit jeweils etwa 1 -2 Minuten Pause dazwischen

Auslaufen 2x 5 min

2. Trainingsplan 1. bis 4. Klasse

Einlaufen 2x 5 min locker laufen

Gymnastik

Lauf ABC 10 m

1. Fußgelenksarbeit
2. Wechselsprünge
3. Hopserlauf
4. Kniehebelauf
5. Anfersen
6. Seitnachstellschritte links/ rechts
7. Seitwärts überkreuzen links/ rechts
8. Sprunglauf- Grabensprünge

Steigerungen 4 x ca. 50 m (Locker beginnen und immer schneller werden)

Sprungprogramm: 10 m

2 x 10 m Sprünge rechts

2 x 10 m Sprünge links

5 x 10 m Kinder führen jetzt Sprünge im Rhythmus rechts - rechts - links - links usw. aus

Auslaufen: 10 min

Trainingsplan 5. bis 7. Klasse

Einlaufen 2x 10 min locker laufen

Gymnastik

Steigerungen 4 x ca. 60 m

15 m Programm:

3 x Sprint

2 x Kniehebelauf

1 x Häschensprünge

2 x Sprunglauf

1 x Rechts- Sprünge

1 x Links- Sprünge

2 x Anfersen

3 x Sprint

Auslaufen

Trainingsplan ab 8. Klasse

Einlaufen 2x 10 min locker laufen

Gymnastik

Steigerungen 4 x ca. 60 m

20 m Programm:

5 x Sprint

3 x Kniehebelauf- kurz

3 x Kniehebelauf- lang

3 x Häschensprünge

3x Sprunglauf

1 x Rechts- Sprünge

1 x Links- Sprünge

3 x Anfersen

5 x Sprint

Auslaufen