

## 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**