

7.4 | TRAININGSBEISPIELE AUS UNTERSCHIEDLICHEN DISZIPLINBEREICHEN

Nachfolgend werden konkrete Trainingsbeispiele mithilfe von Wochentrainingsplänen bzw. -protokollen erfahrener Trainer und Athleten aus dem Para Sport vorgestellt. Unabhängig von der Spezialisierung folgt jedes Jahr einem periodischen Aufbau, beginnend mit allgemeinen, vielseitigen Inhalten und einer zunehmenden Spezialisierung in Vorbereitung auf die Wettkämpfe, wie es oben in Kap. 7.2 schematisch dargestellt wurde. Da sich die Trainingsinhalte, aber auch die Belastungsparameter mit zunehmendem Trainingsalter, jeweils im Laufe eines Trainings- und Wettkampfbereiches sowie mit der Spezialisierung auf einem bestimmten Disziplinblock verändern, möchten wir exemplarische Wochentrainingspläne für die Disziplingruppen Sprint stehend/sitzend, Sprung, Mittel-/Langstrecke stehend/sitzend und Wurf/Stoß stehend/sitzend präsentieren.

anschließend werden in den genannten Disziplinen für die vier (im Wurf fünf) Haupttrainingsabschnitte Wochentrainingsempfehlungen für jeweils zwei Alters- bzw. Entwicklungsstufen vorgelegt, nämlich für das Ende des Grundlagentrainings bzw. die beginnende Spezialisierung (ca. U17) und für das Ende des Aufbaustrainings (ca. U20). Dadurch bekommt der Leser bzw. Trainer zusätzlich eine Vorstellung über die mehrjährige Entwicklung des Trainings, die Steigerung des Umfangs und die Verlagerung auf spezifischere Trainingsinhalte. Um die geschlechtsspezifischen Besonderheiten zu berücksichtigen, werden abwechselnd Trainingspläne für weibliche und männliche Sportler vorgestellt.

Diese idealtypischen Trainingspläne für die Nachwuchsathleten werden für den Anschluss- und Hochleistungsbereich durch ausgewählte Wochentrainingspläne deutscher Spitzenathleten ergänzt. Bevor die Wochentrainingspläne für die jugendlichen und erwachsenen Athleten im Einzelnen vorgestellt werden, gehen wir kurz auf die Trainingsplanung für die Kinder-Para Leichtathletik ein, die disziplinübergreifend durchgeführt wird.

Einschub: Zur Nutzung von Trainingsplänen

Der Leser bzw. Trainer sollte beim Lesen der Wochentrainingspläne bedenken, dass Trainingspläne keine Kochrezepte sind, die es „Eins-zu-Eins“ abzuarbeiten gilt, sondern Orientierungen für die konkrete Trainingsgestaltung darstellen. Die jeweils besonderen Trainingsumstände, Verfügbarkeit der Trainingsstätten, Zeitbudgets von Trainern und Sportlern, insbesondere der Belastbarkeit der Sportler müssen berücksichtigt werden, soll aus den Trainingsplan-Vorschlägen Operativpläne für einen konkreten Athleten bzw. eine Trainingsgruppe werden.

Tab. 7.8 Stundenbeispiel für ein inklusives Kindertraining (Grädtke & Pietsch, 2022)

Thema	Inhalte	Materialien	Zeit
Auftakt	Fangspiel mit Bändern am Hosenbund	Bänder	10 min
Dehnen	Dehnübungen im Kreis (Trainer macht Übungen vor oder Kinder je nach Können)		10 min
Koordination	Lauf-ABC vw/rw, seitwärts laufen Skippings, Anfersen, Stehschritt	Hütchen, Reifen/Blocks	20 min
Werfen-Fangen	Erlernen und Verbessern verschiedener Wurf- und Fangtechniken mit unterschiedlichen Geräten	Verschiedene Wurfgeräte, Zauberschnur, Hochsprungständer	20 min
Ausklang	Ballspiel (Hase & Jäger)		10 min

Tab. 7.9 Trainingswoche in der U12 Vorbereitungsperiode

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spielerisches Training und Erwerb erster Techniken	frei	Schulsport	Spielerisches Training und Erwerb erster Techniken	frei	Freies Spielen zuhause	frei

Kinder-Para Leichtathletik

Für sportinteressierte Kinder erscheint ein inklusives, also gemeinsames Training von Kindern mit und ohne Behinderung naheliegend, wie es z. B. auch in den Familien oder im Freundeskreis stattfindet. Tab. 7.8 zeigt einen typischen Stundenaufbau für ein inklusives Kindertraining, das sich wie anderes Kindertraining durch einen erhöhten Spielanteil auszeichnet. Nach einem spielerischen Auftakt folgen zwei Hauptteile mit sich ergänzenden Inhalten (Lauf-/Sprung-Koordination und Werfen) und wiederum ein Spiel zum Ausklang.

Eine Trainingseinheit sollte für die Altersgruppen U8-U10 eher 60 Minuten, später für die U12 75-90 Minuten umfassen (siehe Tab. 7.9). Dieses Training sollte ein- bis zweimal pro Woche stattfinden, idealerweise ergänzt durch den Schulsport und das freie Spiel zuhause bzw. im Freundeskreis. Nach Art und Ausmaß der Behinderung richtet sich der Betreuungsschlüssel. Generell empfiehlt es sich, beim inklusivem Training zumindest zwei Übungsleiter/Trainer vor Ort zu haben.



Abb. 7.22 Kinder bei einem Laufspiel

7.4.1 | Trainingswochenbeispiele aus dem Jahresaufbau Kurz sprint (stehend)

Tab. 7.10 Wochentrainingsplan Kurz sprinter, Ende Grundlagentraining, allg. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwärmen Sprint-/Sprung- ABC	Spiel, Dehnen, Stabi	frei	Aufwärmen, Dehnen	frei	Dauerlauf (DL) 15-20min, Dehnen	frei
Steigerungsläufe mit Frequenz- und Technikaufgaben 6x 40-60m	Athletikzirkel 2x 8 Stationen (20"/30") (=20 s Belastung/ 30 s Pause)		Schnelligkeits- koordination 15x 5 Hürden- ABC 10x 10m prellende Sprünge		n.I.-Läufe z.B. 2x (4x 120m) im Wald	
Sprungkraft- ausdauer 10x 12er Sprung- lauf im Wald	Rasenläufe 10x 80m (n.I.)		Wurftechnik (Kugel/Speer)		Athletik mit dem Medizinball (80 Würfe)	
Dehnen, Traben	Spiel		8x Rasendiagonale		Dauerlauf 15 min	

Tab. 7.11 Wochentrainingsplan Kurzsprinterin, Ende Aufbautraining, allg. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen	Aufwärmen, Stabilisation	Einlaufen 2km, Dehnen	Spiel, Dehnen	Stabilisation, Sprintkoordination	Einlaufen 2 km, Dehnen	frei
Zirkeltraining Rumpf, Schultern Hüfte, Ischios 2x 12 Übungen (30"/30")	Sprintkoordination Beschleunigung (submax.) 6-8x 20-40m	Ruhige Läufe 200, 300, 400, 400, 300, 200m Wald	Medizinballwürfe 100 diverse	A-rhythmische Läufe (8 Fuß) li+re betont je 4 x 60m	Bergaufsprünge 15 Sprungläufe a 10 Sprünge	
kleine, prellende Sprünge 10x 20	Kraft an Maschine 6 Stationen je 4x 5-8-10 Wdh		Turnen oder Kraftgymnastik	Krafttraining mit Langhantel Umsetzen, Ischios, Bankdruck, Kniebeuge je 3x 6-8 Wdh	Extensive Läufe 3x (150+250m)	
Rasenläufe 5x 80-120m (n.l.)						
Dehnen	Dehnen, Auslaufen	Auslaufen 2 km	Ausspielen	Auslaufen	Auslaufen 2 km	

Tab. 7.12 Wochentrainingsplan Kurzsprinter, Ende Grundlagentraining, disziplinspez. grundlegender Aufbau
Montag Dienstag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Dehnen	Aufwärmen, Stabilisation	frei	Stabilisation, Dehnen	frei	Einlaufen 2 km, Dehnen	frei
Vielseitiges Sprint-ABC 12x 20m	Sprung-ABC Weitsprung 8 Sprünge li+re (5-7 AS)		Schnelligkeits- koordination Frequenzläufe über Hütchen 2x (5x 20m) Hürden-ABC 10x 5 Wdh		Frequenzwechsel- läufe (submax.) 3x 120m+3x 150m P: 6'	
Beschleunigung (submax.) Tiefstart: 4x 20m	Stationstraining Bauch, Rücken, Hüftbeuger/ -strecker + Ischios		Wurftraining Speer, 25 Würfe		Medizinball 80 Würfe	
Athletik/Tumen			Koord.-L. 5x 80m (I3)			
60-80 Sprünge horizontal	Diagonalläufe 5x 130m (n.l.)		Dehnen		Auslaufen 2 km	
Auslaufen	Dehnen					

Tab. 7.13 Wochentrainingsplan Kurzsprinterin, Ende Aufbautraining, disziplinspez. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen, Stabi für Beuger	Stabilisation, Sprintkoordination	Einlaufen, Sprint-ABC	Einlaufen, Dehnen	Stabilisation, Sprintkoordination	Einlaufen 2 km, Dehnen	frei
Technikläufe 5x 60-80m	Starts, Abläufe (submax.) 4x 30m	A-rhythmische Sprints li+re (9-11 Fuß) je 4x 60-80m P: 5', SP: 10'	Vielseitige Würfe/ Stöße mit dem Medizinball 10x 10 Würfe	Ins-and-Outs über 4x 60m (20-20-20) 3x 90m (30-30-30) P: 6' bzw. 9'	Sprungkraft Sprunglauf 8x 7er 2R2L 8x 6er	
Medizinball 60 Würfe	Krafttraining an Maschine		Turnen oder Kraftakrobatik 30 min	Kraft Langhantel 4 Übungen je 3x 5-6 Wdh (I3-I2)	Bergan Gelände 2x (4x 150m) P: 5', SP: 10'	
120 Sprünge horizontal	6 Stationen je 4x 6-8 Wdh	Technikläufe 6x 50-70m		Koord.-L. 3x 60m		
Rasenläufe 5x 8-100m (I3)	Koord.-L. 5x 60-80m					
Dehnen	Auslaufen	Stabi, Dehnen	Spiel	Stabi, Dehnen	Auslaufen	

Tab. 7.14 Wochentrainingsplan Kurz sprinterin, Ende Grundagentraining, spez. Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Sprintkoordination Dehnen	Spiel, Dehnen, Stabilisation	frei	Stabilisation, Hürden-ABC	frei	Einlaufen 1,5 km, Dehnen	frei
Beschleunigung (max.) vom Block 4x 20m, 3x 30m oder Staffelwechsel 2-3x an/ab	Stationstraining Bauch, Rücken, Hüftbeuger/ -strecker + Ischios		Schnelligkeits- koordination 5x 20m Hütchen 2x (3x 20m) Sprint fliegend P: 5'/8'		Ins-and-Outs 80-100-120m Tempoläufe 80/100/120m P: 8'/12', SP: 15'	
Wurftraining	Diagonalläufe 5x 130m (I3)		Hürdensprünge 30-40 beidbeinig			
Sprünge 40-60 horizontal						
Dehnen	Auslaufen		Dehnen, Stabi		Auslaufen 2 km	

Tab. 7.15 Wochentrainingsplan Kurz sprinterin, Ende Aufbautraining, spez. Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen, Sprint-ABC	Stabilisation, Sprintkoordination	Einlaufen, Sprint-ABC	Spiel, Dehnen, Stabilisation	Aufwärmen, Dehnen	Schwimmen 45'	frei
Beschleunigung (max.) vom Block 4-6x 30m	Krafttraining an Maschine 5 Stationen je 4x 4-6 Wdh	A-rhythmische Läufe li+re je 5x 60m P: 5', SP: 8'	Kraft intensiv Hebeübungen, Kniebeuge, Ischios, Bankdruck je 4 x 3-4 Wdh	Sprintkoordination 12x 20m		
Rasenläufe 5x 80m (13)	Koord.-L. 5x 60-80m			Ins-and-Outs über 3x 60m (20-20-20) 2x 90m (30-30-30) P: 6'/9'		
				Athletik und Würfe/Stöße mit dem Medizinball		
Stabi, Dehnen	Sprünge horizontal	Stabi, Dehnen		Auslaufen		

Tab. 7.16 Wochentrainingsplan Kurz sprinter, Ende Grundagentraining, Wettkampfphase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwärmen, Dehnen	frei	Aufwärmen, Dehnen	frei	frei	Wettkampf 100m, Weitsprung	frei
Sprintkoordination 8x 20m		Sprintkoordination 6x 20m				
Beschleunigung: Starts (mit Kommando) 10/20/30/20/10m		fliegende Läufe: 3x 10m, 2x 20m				
Sprünge 30-40 horizontal		Kugelschocken je 4x vw/rw				
Stabilisation						

Tab. 7.17 Wochentrainingsplan Kurzsprinterin, Ende Aufbautraining, Wettkampfphase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwärmen, Sprint-ABC	Einlaufen, Dehnen	Aufwärmen, Stabi	frei	Aufwärmen, Dehnen	Wettkampf 100m Vor- und Endlauf	Wettkampf 200m
Beschleunigung 2x 20/30m vom Block	Frequenzübungen 4x 15m	Sprintkoordination 6x 20m		Sprint-ABC Koord.-L. 40m, 50m, 60m		
Medizinball 60 Würfe	Krafttraining (kurz/intensiv) Hebeübung, Kniebeuge, Bankdruck + Ischios	fliegende Läufe: 3x 30m oder Staffeltraining 3x an/ab		Stabilisation		
Sprünge vertikal 4x 4 Hürden	je 3x 2-3 Wdh	Rumpfkraft				
Rasenläufe 3x 60m (13)	Auslaufen, Dehnen					

7.4.1.1 Wochenpläne einer Spitzenathletin mit zerebraler Beeinträchtigung

Aufgrund ihrer beruflichen Situation trainiert die Athletin im normalen Training nur einmal pro Tag, dann aber jeweils ausführlich mit einem deutlichen Schwerpunkt auf Sprinttechnik, Koordination und Schnelligkeit. In Trainingslagern nutzt sie die Zeit für ein zweimaliges Training pro Tag, wie es Tab. 7.20 zeigt.

Tab. 7.18 Trainingsbeispiel Topathletin Sprint CP im allg. grundlegenden Aufbau (Raubuch)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ergometer 10 min, Dehnen	Einlaufen, Schwunggymn.	Einlaufen, Schwunggymn.	Ergometer 10 min, Dehnen	Einlaufen, Koordination	Einlaufen, Schwunggymn.	Pause
Kraft B/R/Abd/Add 3x 10 Wdh Beuger/Strecker/ Wadenheber/ Hüftbeuger je 3x 10 Wdh Kniebeuge 3x 10 Wdh mit 30/35/40 kg 4x 6 Aufsteiger mit Kurzhanteln (7-8 kg)	Koordination Sprint-ABC Koord.-L. 2x 60m Hürdenballett 4x (2x 10 Hürden) 60 Medballwürfe (2 kg); 2 Runden Koord.-L. 2x 60m Rasenläufe 5x 100m P: Gehpause (GP)	Frequenztraining 2x 60m Steigerung Hürdenkoordi- nation (8 Hürden) Frequenzschulung mit Blocks 3 Übungen je 3x 10 Wdh Sprint 6x 30m 1x 120m schnell	Kraft B/R/Abd/Add 3x 10 Wdh Kniebeuge 5x 10 Wdh á 30/30/35/35/40 kg Kreuzheben 5x 10 Wdh á 25 kg Ausfallschritte rw 5x 10 Wdh á 20 kg	Ausdauer 6x 4' Lauf + 4' Stabi	Schnelligkeit Sprint-ABC 2x 60m Steigerung Hürdenkoordi- nation (8 Hürden) Frequenzschulung mit Blocks, 3 Übungen je 3x 10 Wdh Sekundenläufe 30/30/50/50/30/30 (13), P: 2/2/4/4/2' Sprintausdauer 1x 150m	
Dehnen/Rollen	Auslaufen/ Dehnen	Auslaufen, Dehnen/Rollen	Dehnen/Rollen	Auslaufen/ Dehnen	Auslaufen/ Dehnen	

Tab. 7.19 Wochentrainingsplan Topathletin Sprint CP spez. Vorbereitungsperiode (Raubuch)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Dehnen 15 min	Ergometer, Dehnen	Einlaufen 10 min, Dehnen 15 min	Einlaufen 10 min, Dehnen 15 min	Einlaufen 10 min, Dehnen 15 min	Einlaufen 10 min, Dehnen 15 min	Pause
Schnelligkeit Koord.-L. 3x 80m 4x (20m + 6 Medballwürfe) 4x (30m + 6 Sprungschritte) P: 3', SP: 5'	Kraft Kniebeuge 4x 10 Wdh á 35/40/40/40 kg Kreuzheben 4x 6 Wdh, 30 kg Ausfallschritte rw 6x (8x 20 Wdh) P: je 3'	Koordination Koord.-L. 3x 80m Frequenzschulung über Blocks 3 Übungen, 5x 10 Rasenläufe 2x (3x 140m) Gerade P: 4', SP: 6'	Koordination. Koord.-L. 3x 80m Frequenzschulung über Blocks, 4 Übungen, 5x 7 Rasenläufe 2x (3x 140m) Gerade P: GP, SP: 6'	Schnelligkeit Koord.-L. 3x 80m 4x Läufe über 10 Blocks (6 Fuß) P: 2' Starts 5x 20m, 5x 30m, 1x 60m P: 3', SP: 5'	Schnelligkeits- ausdauer 3x 80m Steigerung Tempoläufe 120/150/180/120m (12), P: 5'	
Sprint 1x 120m						
Dehnen/Rollen	Auslaufen, Dehnen/Rollen	Dehnen/Rollen	Dehnen/Rollen	Auslaufen, Dehnen/Rollen	Dehnen/Rollen	

Tab. 7.20 Wochentrainingsplan Topathletin Sprint CP UWW-TL vor Paralympics Tokio 2021 (Raubuch)

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Einlaufen, Dehnen	Ergometer 15 min, Dehnen, Stabi	Pause	Einlaufen, Dehnen	Pause	Einlaufen, Dehnen	Pause
Sprint-ABC Koord.-L. 2x 80m	Kraft Aufsteiger mit Kurzhanteln (7 kg)		Sprint Koord.-L. 2x 80m Sprints 2x 60m Abläufe 4x 20m P: GP, SP: 4'		Sprint Koord.-L. 2x 80m	
Sprungkraft 100 kl. Sprünge Sprunglauf 2x 10er	3x 10 Wdh, P: 3' Ausfallschritte mit Langhantel (15 kg) 3x 10 Wdh, P: 3'		Tiefstarts (mit Kommando) 4x 30m, 3x 60m P: 5', SP: 10'		Sprint 2x 80m Kurvensprint 6x 80m, P: 5'	
A-rhythmische Läufe li+re je 2x 60m Kurvensprint 4x 100m mit Technikkorrektur	Rumpfkraft an Geräten B/R/Abd/Add je 2x 10 Wdh		1x 120 m (19.50s)			
20 min Stabi						
Auslaufen, Dehnen/Rollen	Dehnen, Rollen		Auslaufen, Dehnen/Rollen		Auslaufen, Dehnen/Rollen	
Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Ergometer 15 min, Dehnen, Stabi	Einlaufen, Dehnen	Pause	Abreise Tokio
Sprint Koord.-L. 2x 80m Sprint 2x 60m Abläufe 4x 20m Tiefstarts (mit Kommando) 4x 30m, 3x 60m P: 5', SP: 10' Tempolauf 120m (19.50s)	Koordination Koord.-L. 2x 80m Hürdenballett diverse 6x 8 Hü. 2x Sprunglauf 1x 10m 1x 10m Spr.schritt 2x 30 Blocksläufe (5 Fuß)	Sprint-ABC Koord.-L. 2x 80m 100 kleine Spr. 2x 8 schnelle Sprungläufe 3x (2x 60m) li+re betonte Läufe 20 min Stabi	Kraft Ausfallschritte mit Langhantel 2x 8 Wdh Kniebeuge 10x 25, 8x 30, 6x 35, 4x 40, 2x 45 kg, P: 3'	Koordination Koord.-L. 2 x 80m Hürdenballett diverse 6x 8 Hü. 2x Sprunglauf 1x 10m 1x 10m Spr.Schritt 2x 30 Blocksläufe (5 Fuß)		
	Sprint Kurve-Gerade 4x 80m, P: 4'		Rumpfkraft an Geräten B/R/Ab/Ad 2x 10 Wdh	Tempoläufe 150m/24,0s 80m/13,3s 150m/24,0s, P: 6'		
Auslaufen, Dehnen/Rollen	Auslaufen, Dehnen/Rollen	Auslaufen, Dehnen/Rollen	Ergometer	Auslaufen, Dehnen/Rollen		

7.4.1.2 Wochenplanung von Topathleten im Prothesensprint

Karl-Heinz Düe arbeitete ganzjährig mit einer größeren Gruppe nach einem festen Wochenplan (Tab. 7.21). Die Periodisierung erreicht er durch die Auswahl der Trainingsmittel und Belastungsparameter in den jeweiligen Zeiträumen bzw. Trainingsabschnitten (Tab. 7.22)

Tab. 7.21 Grundsätzlicher Trainingswochenaufbau von Paralympics-Sieger Johannes Floors

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Aufwärmen, Stabi-Programm Krafttraining	Aufwärmen, Dehnen Schlittenläufe, Starttraining Starts	Aufwärmen, Stabi-Programm Hürdensprünge beid- & einbeinig, n.I.-Läufe	Aufwärmen, Dehnen Schlittenläufe, Startschulung Starts	Aufwärmen, Stabi-Programm Krafttraining	Aufwärmen, Stabi-Programm Laufschule, Tempoläufe (TL) 180-350m	frei
Nachmittag	Aufwärmen Stabi-Prog. 1. Sprünge (Horizontale) 2. Läufe (Überdistanz)	Aufwärmen Stabi-Programm Laufschule (intensiv), Tempoläufe (TL) 100-180m	frei oder Aquajogging	Aufwärmen Stabi-Programm Laufschule, Sprints 30-60m	frei oder Aquajogging	frei	frei

Tab. 7.22 Änderung der Trainingsinhalte im Jahresaufbau für Johannes Floors 2020/21

	Schnelligkeit	Schnelligkeitsausdauer	Krafttraining
Okt.-Nov.	Steigerungen/Abläufe Korrektur Laufstil, Test der Prothetik	Dauerlauf in Form von Minutenläufen usw.	Krafttraining an Geräten/viele Medizin- ballwürfe, allgemeine Körperkraft
Dez.-Jan.	Laufschule (intensiv) Starts, Sprints	Tempoläufe (I3/I2) Dienstag: z. B: 2x (5x 150m) Samstag: z. B. 6-8x 250/300m Zugwiderstandsläufe (lang)	Ausbildung der Maximalkraft gr. Pyramide, ca. 60 Wdh (ab Jan.)
Feb. Hallen-WK	Sprints Berg-Ab-Läufe Tempowechselsprints Zugwiderstandsläufe (kurz)	Tempoläufe Unterdistanz im Renntempo	Maximalkraft Schnelkraft, kl. Pyramide, ca. 30 Wdh
März TR-L	Steigerungen/Abläufe	Tempoläufe (I3/I2) Dienstag: z. B: 2x (5x 150m) oder Zugwiderstandsläufe (lang) Samstag z. B.: 6-8x 250/300m	Ausbildung der Maximalkraft, ca. 60 Wdh
April TR-L	Laufschule (intensiv) Starts, Sprints Zugwiderstandsläufe (kurz)	Tempoläufe (I2) Zugwiderstandsläufe (lang)	Ausbildung der Maximalkraft, gr. Pyramide, ca. 40 Wdh
Mai-Juni WK	Sprints Berg-Ab-Läufe Tempowechselsprints	Tempoläufe (teilweise Renntempo) oder Regenerationsläufe entsprechend der WK	Ausbildung der Maximalkraft kl. Pyramide, ca. 25-30 Wdh
Juli	Erholung in Form von Urlaub mit täglichem Fitnesstraining		
Ende Juli/ August TR-L	Sprints Berg-Ab-Läufe Tempowechselsprints Zugwiderstandsläufe (kurz)	Tempoläufe Unterdistanz Renntempo	Krafttraining nur zur Krafterhaltung
Ausführliche Stabilisation grundsätzlich vor jedem Training besonders vor Sprung- und Krafttraining			

7.4.1.3 Ausgewählte Wochentrainingspläne von Spitzen-Rennrollstuhlfahrern im Sprint-Langspint

Marc Schuh ist einer der wenigen Deutschen Rennrollstuhlsprinter auf Weltniveau. Die Trainingspläne zeigen typische Besonderheiten dieser Startgruppe: höhere Wiederholungszahlen als die Stehend-Sprinter bei den Seriensprints und – trotz eindeutiger Kurz sprintorientierung – eine größere Bandbreite der Streckenlängen im Intervalltraining.

Tab. 7.23 Rennrollstuhl Sprint, Anschlussstraining, allg. Vorbereitungsperiode, Marc Schuh 2009/10 (Höller)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwärmen, Dehnen	frei	Aufwärmen, Dehnen	Aufwärmen, Dehnen	Aufwärmen, Dehnen	Handbike 90' mit 5 Steigerungen und 1/2/3/2/1' Tempo-fahrten	frei
Krafttraining Hypertrophie		Krafttraining Hypertrophie	Koordination je 2 Starts 20-30m (schnell) 2x 200/250/300/ 250/200m, P: 3', SP: 10'	Krafttraining Hypertrophie		
		dyn. Dehnen		Dehnen		
Dehnen			Ausfahren 5', Dehnen			
Aufwärmen, Dehnen	Aufwärmen, dyn. Dehnen	frei	Aufwärmen, dyn. Dehnen	frei	frei	frei
Koordination je 2 Starts 30/40/50m (schnell) 5x 150m, P: 3'	Koordination je 2 Starts 20-30m (schnell) 400/800/1200/ 800/400m (Tempo erhöht), P: 1-2' (ruhiges Tempo)		Fahrt 8 km (GA1/2; HF ~150)			
			5 Steigerungen			
Ausfahren 5', Dehnen	Ausfahren 5', Dehnen					

Tab. 7.24 Rennrollstuhl Sprint, Anschlussstraining, spez. Vorbereitungsperiode, Marc Schuh 2009/10 (Höller)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwärmen dyn. Dehnen	frei	Aufwärmen dyn. Dehnen	frei	Aufwärmen dyn. Dehnen	Aufwärmen dyn. Dehnen	frei
Krafttraining IK		Krafttraining IK		Krafttraining IK	4 Steigerungen 5x 200m bergab + 5x 200m bergan im Wechsel, P: 3'	
dyn. Dehnen		dyn. Dehnen		dyn. Dehnen	Ausfahren 5' dyn. Dehnen	
Aufwärmen, dyn. Dehnen	Aufwärmen, dyn. Dehnen	Aufwärmen, dyn. Dehnen	Aufwärmen, dyn. Dehnen	frei	frei	frei
Koordination je 2 Starts 30/40/50m (schnell) 5x 150m, P: 5'	Koordination je 2 Starts 20-30m (schnell) 2x (3x 60m), P: 3', SP: 10'	Fahrt 8 km (GA1/2, HF ~150) 5 Steigerungen	Koordination je 2 Starts 20-30m (schnell) 2x 200/250/300/ 250/200m, P: 3', SP: 10'			
Ausfahren 5', dyn. Dehnen	Ausfahren 5', dyn. Dehnen		Ausfahren 5', dyn. Dehnen			

Tab. 7.25 Rennrollstuhl Sprint, Anschlussstraining, Wettkampfperiode 2008/09 Marc Schuh (Höller)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
frei	Aufwärmen, dyn. Dehnen	frei	frei	frei	frei	frei
	Kraft IK					
	Dehnen					
10' ruhig, dyn. Dehnen	frei	frei	10' ruhig, dyn. Dehnen	frei	Wettkampf 100m, 200m, 400m	frei
4 Steigerungen je 2x 30/60/80m, P: 2-3' 6-8x 150m, P: 3'/5' (ruhiges Tempo)			4 Steigerungen 3x 30m Stand (mit Kommando) 3x 120m „Technik“ 5' ruhiges Tempo			
dyn. Dehnen			dyn. Dehnen			

7.4.2 | Wochentrainingspläne für die Lauf- bzw. Ausdauerdisziplinen

Tab. 7.26 Wochentrainingsplan Mittelstrecklerin, Ende Grundlagentraining, allg. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen 1,5 km, Dehnen	Dauerlauf 8 km (GA1)	Pause	Einlaufen 1,5 km, Dehnen	Spiel, Dehnen	Semispezifische Ausdauer, z.B. 2 h oder 50 km Radfahren	Pause
Lauf-ABC Steigerungsläufe technikbetont 3x 60-90m 4x 120m	Dehnen, Stabi, Koord.-L. 4x 60-80m		Schnelligkeits- koordination Hürden-Ballett 15x 5 Langhürden 2x (3x 200m) mit 5 flachen Hürden	Lauf-ABC + Ablauf 6x 20+50m Koord.-L. 4x 8-120m		
Sprungkraft- ausdauer, Sprunglauf 10x 15er			Rasenläufe 6x 80m	Athletik-/Kraft- ausdauer (Zirkel) 2x 12 Übungen (30"/20")		
Auslaufen 2,5 km Dehnen			Auslaufen 1,5 km	Medizinball 80 Würfe mit Partner Auslaufen 2,5 km	Dehnen	
6	8,5		6	3,5	2 h	24 km + 2 h

Tab. 7.27 Wochentrainingsplan Langstreckler, Ende Aufbautraining, allg. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen 2 km, Dehnen	Einlaufen 2 km, Dehnen, Stabi	GA1-semispez. Schwimmen 45-60 min	Spiel 30 min, Dehnen	Dauerlauf 6 km (GA1, 85% vL3)	frei	Rennrad 2 h
Schnelligkeit Lauf-ABC 10x 20m Sprint 6x 30m fliegend 8x 100m (submax.) P: 3'	Koord.-L. 3x 60-100m Tempoläufe (GA2) 6x 1.000m (vL3) P: 2'		Zirkeltraining 3x 15 Übungen (30"/25"), P: 10'	Dehnen Lauf-ABC 8x 25 Koord.-L. 3x 60-75 m Sprunglauf 7x 10er		
Auslaufen 1 km	Auslaufen 1,5 km		Spiel 15 min	Auslaufen 3 km		
Dauerlauf 8 km (GA1)	frei	Dauerlauf 10 km (GA1/2, 83% vL3)	frei	frei	DL lang 12 km (GA1, 80% vL3)	frei
		Stabilisation, Dehnen			Koord.-L. 5x 60 m Dehnen	
12,5	10	10 + 1 h		9,5	12,5	55 km + 3 h

Tab. 7.28 Wochentrainingsplan Mittelstrecklerin, Ende Grundlagentraining, disziplinspez. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen 2 km, Dehnen, Lauf-ABC	Dauerlauf 8 km (GA1/2)	Pause	Einlaufen 2 km, Dehnen, Stabi	Einlaufen 3 km, Dehnen	Dauerlauf 10 km (GA1-DL)	Pause
Sprints technikbetont 3x 30m, 3x 60m 5x 100m	Dehnen, Stabi Koord.-L. 4x 60-80 m		Lauf-ABC Tempoläufe Hürden-ABC 15x 5 Langhürden 2x (3x 300m) mit 7 flachen Hürden	Kraft Stationstraining 8 Übungen 4x 10 Wdh (n.I.)	Dehnen	
Mehrfachsprünge Sprungläufe 2x (5x 10er)			Rasendiagonalen 6x 130m	Medizinball 80 Würfe mit Partner		
Auslaufen 3 km (GA1), Dehnen			Auslaufen 2 km (GA1)	Auslaufen 2,5 km (GA1)		
6	8,5		7	5,5	12	37 km

Tab. 7.29 Wochentrainingsplan Langstreckler, Ende Aufbaustraining, disziplinspez. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen 2 km, Dehnen	Ergometer 20 min, Dehnen, Stabi	Einlaufen 1,5 km, Dehnen	Einlaufen 1,5 km, Dehnen, Stabi	Ergometer 20 min, Dehnen	Einlaufen 2 km, Dehnen, Stabi	Dauerlauf 15 km (GA1)
Sprint Lauf-ABC 12x 20 Koord.-L. 3x 50-60m Sprint 8x 80m (I1)	Kraft Stationstraining 8 Übungen je 4x 8 Wdh	Lauf-ABC 8x 20 Koord.-L. 3x 80 m A-rhythmische Läufe li+re je 3x 60m	Tempoläufe Lauf-ABC 12x 20 Koord.-L. 60, 75m Tempoläufe 2x 120/150/180m, P:3-5', SP: 10'	Zirkeltraining 3x 15 Übungen (30":25"), SP: 10'	Tempoläufe Lauf-ABC 8x20 Koord.-L. 3x 60-80m 5x 600m (I3) P:4, SP: 6'	Dehnen
Sprungarbeit Sprungläufe 3x (8x 7er)	Spiel 20 min			Medizinball 100 Würfe		
Fußstabi, Dehnen Auslaufen 1 km		Auslaufen 1,5 km	Dehnen, Auslaufen 1 km	Ergometer 30 min	Auslaufen 2 km	
Dauerlauf 8 km (GA2)	frei	Semispezifisch Schwimmen 60'	Dauerlauf 6 km (ReKom)	Dauerlauf 10 km (GA1)	frei	frei
12	1 h	4 + 1 h	10	10 + 1 h	9	60 km + 2 h

Tab. 7.30 Wochentrainingsplan Mittelstrecklerin, Ende Grundlagentraining, spez. Vorbereitungsperiode

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen 2 km, Dehnen, Lauf-ABC	Dauerlauf 6 km (GA2) Dehnen, Stabi	Pause	Einlaufen 2 km, Dehnen, Lauf-ABC	Einlaufen 3 km, Dehnen	Longjog 12 km (GA1-DL)	Pause
Sprints (submax.) 3x 30m, 3x 60m	Koord.-L. 4x 60-80m		Tempoläufe lang 2x 300m mit Hürden flach: 1 x 300/400/700/400m	Kraft Stationstraining 6 Übungen je 4x 8 Wdh (I3)	Dehnen	
kurze Tempoläufe 150/200/300/ 250/200m (I2)			Rasendiagonalen 6x 130m	Mehrfachsprünge Sprungläufe 2x (6x 7er)		
				Medizinball 60 Würfe mit Partner		
Auslaufen 2 km (GA1), Dehnen			Auslaufen 3 km (GA1)	Auslaufen 2,5 km (GA1)		
6	8,5		8,5	6	12	41 km

Tab. 7.31 Wochentrainingsplan Langstreckler, Ende Aufbautraining, disziplinspez. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Einlaufen 2 km, Dehnen	Ergometer 30 min, Dehnen, Stabi	Dauerlauf 10 km (GA1/2) Dehnen, Stabi	Semispezifisch Schwimmen 60' mit 8x 100m	Dauerlauf 6 km (GA1) Dehnen	Einlaufen 2 km, Dehnen
Sprint Lauf-ABC 8x 25 3x 30m, 2x 40m (maximal) 2x 150m (I1), P: 10'	Kraft Hantel und Maschine 6 Übungen 4x 4-8 Wdh			Lauf-ABC Koord.-L. 4x 80m	Tempoläufe kurz 10x 200m (I2) TP: 90"
Sprungkraft Sprunglauf 10x 5er	Medizinball 60 Würfe intensiv				
Auslaufen 1 km	Ergometer 30 min				Dehnen, Stabi, Auslaufen 1 km
Dauerlauf 6 km (ReKom)	frei	Dauerlauf 8 km (ReKom)	Tempoläufe lang 6x 400m (I2), P: 4'	Dauerlauf 8 km (ReKom)	frei
10	1 h	18	3 + 1 h	15	5

Tab. 7.32 Wochentrainingsplan Mittelstrecklerin, Ende Grundlagentraining, Wettkampfperiode

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen 1,5 km, Dehnen, Lauf-ABC	Dauerlauf 6 km (GA1) Dehnen	Einlaufen 2 km Dehnen	Dauerlauf 6 km (GA1), Dehnen,	Pause	Wettkampf 800 m	semispezifische Ausdauer 1h
Sprints (max.) 2x 30m, 2x 50m	Koord.-L. 4x 60-80m	Lauf-ABC Sprungläufe 5x 5er	Lauf-ABC Rasenläufe 5x 80-120m			
Tempoläufe 200/600/200m (I1)		Kraft Stationstraining 4 Übungen je 4x 5 Wdh (I2)				
Auslaufen 2 km, Dehnen		Kugelschocken je 6x vw/rw Auslaufen 2 km			Auslaufen 1,5 km, Dehnen	
5,5	6,5	4	7		4	27 km + 1h

Tab. 7.33 Wochentrainingsplan Langstreckler, Ende Grundlagentraining, Wettkampfperiode

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen 1,5 km, Dehnen	Dauerlauf 7 km (GA1/2) Dehnen	Einlaufen 2 km, Dehnen	Dauerlauf 6-8 km (GA1)	frei	Einlaufen 1,5 km, Dehnen	Wettkampf 5.000 m
Sprint, Tempoläufe Lauf-ABC 8x 20 Koord.-L. 3x 60m 3x 30m, 1x 50m 2x 150m (I1) P: 10-15'	Lauf-ABC 6x 20 Koord.-L. 3x 60m Stabi	Tempoläufe 400/1.000/600m, P: 3-10'	Dehnen, Stabi Rasendiagonalen 4x 130m		Lauf-ABC Koord.-L. 3x 60-80m Vorbelastung: 2x 200m, P: 5'	
Auslaufen 2 km		Auslaufen 2 km			Auslaufen 1,5 km	
frei	frei	Dauerlauf 6 km (ReKom)	frei	frei	frei	frei
4	8	12	8		4	46 km

7.4.2.1 Wochentrainingspläne eines Langstrecken-Rennrollstuhlfahrers

Die Trainingspläne zeigen die charakteristisch hohen Trainingsumfänge von Rennrollstuhlfahrern. Der hohe Anteil von GA1- und ReKom-Training zielt auf die Verbesserung der Grundlagenausdauer in der Höhe bzw. Hypoxie.

Tab. 7.34 Rennrollstuhl Langstrecke Höhentrainingslager 1. Woche (Peters & Brunner)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Anreise		Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen
			KB 60 min Allg. Ausdauer	GA1-Fahrt 120 min	GA1-Fahrt 150 min	GA1-Fahrt 180 min
			Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen
		Stabi	Stabi	Stabi	Stabi	Stabi
		ReKom-Fahrt 60 min	GA1-Fahrt 90 min	GA1-Fahrt 60 min	GA1-Fahrt 60 min, Schwimmen 1,5 km	60-60 min Spiel (RRS-Basketball, Tennis)
				Kraft		
		Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen

Tab. 7.35 Rennrollstuhl Langstrecke Höhentrainingslager 2. Woche (Peters & Brunner)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
(früh)	ReKom-Fahrt 30 min			ReKom-Fahrt 30 min		
Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen
GA1-Fahrt 120 min	GA2/KA-Fahrt 45 min bergan 5x 150m SA	ReKom-Fahrt 60-90 min	GA1-Fahrt 150 min	GA2-Fahrt 60 min	GA1-Fahrt 120 min	GA1-Fahrt 180 min
Dehnen	Dehnen		Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen
Pause/ Freizeitprogramm	Stabi	Stabi	Stabi	Stabi	Stabi	Stabi
	GA2-Dauerlauf 2x 20 min	GA1-Fahrt 120 min	GA1-Fahrt 60 min	GA1-Fahrt 90 min	GA1-Fahrt 60 min, Schwimmen 1,5 km	60-60 min Spiel (RRS-Basketball, Badminton)
			Allg. Ausdauer			
	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen

Tab. 7.36 Rennrollstuhl Langstrecke Höhentrainingslager 3. Woche (Peters & Brunner)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
(früh)		ReKom-Fahrt 30 min			ReKom-Fahrt 30 min	
Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen
Pause	GA1-Fahrt 120 min	GA2/KA-Fahrt 60 min bergan 5x 200m (SA)	ReKom-Fahrt 60-90 min	GA1-Fahrt 150 min	GA2-Fahrtspiel 90 min	GA1-Fahrt 180 min
	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen
Ausflug	Stabi	Stabi	Stabi	Stabi	Stabi	Pause
	GA1-Fahrt 60 min	GA2-Dauerlauf 3x 20 min	GA1-Fahrt 120 min	GA1-Fahrt 60 min	ReKom-Fahrt 60 min, Schwimmen 1,5 km	
	Kraft			Allg. Ausdauer		
	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	Dehnen	



Abb. 7.23 Weltklasse-Athlet Alhassane Baldé im Positionskampf in Tokio 2021 (btr)

7.4.3 | Wochentrainingspläne für die Sprungdisziplinen

Tab. 7.37 Wochentrainingsplan Weit-/Hochspringer, Ende Grundlagentraining, allg. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen, Sprint-ABC	Einlaufen, Stabi, Sprint-ABC	Pause	Spiel, Dehnen, Sprint-ABC		Einlaufen 2 km, Dehnen	
Zirkeltraining Rumpf, Arme, Hüfte, Ischios 10 Stationen je 2x (25"/30")	Koordination Hürdenballett 12x 10 Hürden Frequenzläufe 8x 20m Hütchen		Schersprünge li+re je 8 Wdh		Bergaufsprünge 10 Sprungläufe á 8 Sprünge	
Kleine prellende Sprünge 10x 15	Medizinball 60 vielseitige Würfe		Wurftraining versch. Übungen 30 Würfe		Extensive Läufe 6x 120-180m	
Rasenläufe 5x 60m (n.l.)			Turnen Kraftgymnastik			
Dehnen	Dehnen, Auslaufen		Ausspielen		Auslaufen 2 km	

Tab. 7.38 Wochentrainingsplan Weitspringerin, Ende Aufbautraining, disziplinspez. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen Sprung-ABC	Einlaufen, Stabi Sprint-ABC	Pause	Einlaufen, Stabi Sprint-ABC	Spiel, Dehnen Stabi	Einlaufen 3 km, Dehnen	
kleine, prellende Sprünge 10x 20	Beschleunigung (submax.) 6-8x 20-40m		Koord.-L. 3x 60 m 3 Anlaufkontrollen Weitsprung li+re je 10 (7 AS)	Medizinball 100 diverse Würfe	Bergaufsprünge 10 Sprungläufe + 10 2L2R á 10 Sprünge	
Krafttraining an Maschine 8 Übungen 4x 6-8 Wdh	Zirkeltraining Arme, Schultern, Rumpf, Hüfte 12 Stationen, je 2x (30"/20")		Kraft mit Langhantel Kniebeuge, Umsetzen, Waden, Bankdruck je 4x 8-10 Wdh	Bodenturnen Kraftgymnastik	Extensive Läufe 3x (150+250m)	
Rasenläufe 5x 80-120m (n.l.)						
Dehnen	Dehnen, Auslaufen		Dehnen, Auslaufen	Ausspielen	Auslaufen 3 km	

Tab. 7.39 Wochentrainingsplan Weit-/Hochspringer, Ende Grundlagentraining, allg. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen, Sprint-ABC	Einlaufen, Stabi, Sprint-ABC	Pause	Spiel, Dehnen, Sprint-ABC		Einlaufen 2 km, Dehnen	
Zirkeltraining Rumpf/Hüfte 12 Stationen 2x (30"/30") kl. prellende Sprünge 8x 20 10 Weitsprünge erhöhter Abspr. für Flug + Land. Take-Offs kurzer Anlauf 3x 4 Wdh	Frequenztraining Hürden-ABC 12x 10er Frequenzläufe 8x 30m Hütchen		Weitsprung kurzer Anlauf li+re je 5-8 Spr.		Bergaufsprünge 10 Sprungläufe a 10 Sprünge Hopsersteige-sprung 6x 20m	
	Medizinball 80 vielseitige Würfe		Turnen/Kraft-gymnastik		Extensive Läufe 6x 150m steigend	
Rasenläufe 4x 60-80m (n.I.)			Schersprünge li+re jeweils 5, Flop 5x Sprungbein			
Dehnen	Dehnen, Auslaufen		Kugelschocken je 6x vw/rw			
			Ausspielen		Auslaufen 2 km	

Tab. 7.40 Wochentrainingsplan Weitspringerin, Ende Aufbautraining, disziplinspez. grundlegender Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen, Stabi	Einlaufen, Stabi	Pause	Einlaufen, Stabi, Sprint-ABC	Spiel, Dehnen, Stabi	Einlaufen 3 km, Dehnen	
Sprungkraft kl. prellende Sprünge 12x 20 Sprunglauf li/re betont 8x 10 (3 AS)	Beschleunigung Sprint-ABC 10x 20 Koord.-L. 3x 60-80m Abläufe (submax.) 6-8x 20-40m		Koord.-L. 3x 40-70m	Medizinball 120 diverse Würfe	Sprungkraft 10 Sprungläufe + 10 2L2R a 10 Sprünge	
Krafttraining Hantel / Maschine 6 Übungen 5x 4-6 Wdh (I3)	Zirkeltraining Rumpf, Hüfte, Arme, Beuger, 12 Stationen		Technik 3 Anlaufkontrollen Weitsprung li+ re je 10 (7 AS)	Turnen/ fortgeschrittene Kraftgymnastik	Tempoläufe (I3) 3x (150+250m)	
Rasenläufe 5x 80-120m (n.I.)	2x (30"/20")		Kraft Hantel und Maschinen Kniebeuge, Umsetzen, Waden, Bankdruck, Ischios, Hüftstrecker 4x 6 Wdh (I3)			
Dehnen	Dehnen, Auslaufen		Dehnen, Auslaufen	Ausspielen	Auslaufen 3 km	

Tab. 7.41 Wochentrainingsplan Weit-/Hochspringer, Ende Grundlagentraining, spez. Vorbereitungsperiode

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen, Sprint-ABC	Einlaufen, Stabi, Sprint-ABC	Pause	Einlaufen, Dehnen, Sprint-ABC	Pause	Einlaufen 1,5 km, Dehnen	Pause
Sprung-ABC 80 Technik Weitspr. AV und Absprung 10 Sprünge (7-11 AS)	Frequenztraining 10x 20 m Hütchen intensiv (stoppen) Sprint 3x 20m fliegend		Weitsprung voller Anlauf, 3 Anlaufkontrollen 5-6 Sprünge		Sprungarbeit 8x Sprunglauf á 7 Sprünge 6x 2L2R á 6 Sprünge Take-Offs 4x 4er	
Hanteltraining Umsetzen, Kniebeuge, Wadenheber, ... (schnellkräftig!)	Medizinball 80 vielseitige Würfe		Stabi Rücken/ Kraftgymnastik		Tempoläufe 4x 150m (schnell)	
Stabi	Rasenläufe 4x 60-80m (n.I.)		Flop-Technik 8 Sprünge			
Dehnen	Dehnen, Auslaufen		Kugelschocken je 6x vw/rw		Auslaufen 1 km	
			Auslaufen, Dehnen			

Tab. 7.42 Wochentrainingsplan Weitspringerin, Ende Aufbautraining, spez. Vorbereitungsperiode

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen Stabi	Einlaufen, Dehnen	Pause	Einlaufen, Stabi, Sprint-ABC	Pause	Einlaufen 2 km, Dehnen	Pause
Technik Weit Sprung-ABC 100 AV und Absprung 10 Sprünge (9 AS)	Beschleunigung Sprint-ABC 10x 20 Koord.-L. 3x 60-80m Abläufe (submax.) 6-8x 20-40m		Koord.-L. 3x 60m		Sprungkraft Sprung-ABC 100 Sprunglauf 10x 5 Sprünge 2L2R 8x 6 Spr. (3-5 AS) Take-Offs 5x 3 mit 4 Zwischenschritt.	
Krafttraining Hantel/Maschine 5 Übungen, je 4-6 Wdh (I2)	Medizinball 80 diverse Würfe		Technik 3 Anlaufkontrollen 6 Weitsprünge		Tempoläufe (I2) 120/150/200/120m	
Rasenläufe 5x 80-120m (n.I.)	Intensive Rumpf- und Fußstabi		Rumpfstabi			
Dehnen	Dehnen, Auslaufen		Krafttraining Hantel/Maschine Kniebeuge, Umsetzen, Waden, Bankdruck, Hüftstrecker + Ischios je 4x 4 Wdh (I2)		Auslaufen 1,5 km	
			Dehnen, Auslaufen			

Tab. 7.43 Wochentrainingsplan Weit-Hochspringer, Ende Grundlagentraining, Wettkampfphase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen, Sprint-ABC	Einlaufen, Stabi, Sprint-ABC	Pause	Einlaufen, Dehnen Sprint-ABC	Pause	Pause	Wettkampf Weit- und Hochsprung
Sprung-ABC 80 Technik Weitspr. AV und Absprung 10 Sprünge (7-11 AS)	Frequenztraining 10x 20 m Hütchen intensiv (stoppen) Sprint 3x 20 m fliegend		Weitsprung voller Anlauf, 3 Anlaufkontrollen 5-6 Sprünge			
Techniken Hanteltraining Umsetzen, Kniebeuge, Wadenheber, ...	Medizinball 80 vielseitige Würfe		Stabi Rücken Kraftgymnastik			
Stabi	Rasenläufe 4 x 60-80 m (n.I.)		Kugelschocken je 6x vw/rw			
Dehnen	Dehnen, Auslaufen		Auslaufen, Dehnen			

Tab. 7.44 Wochentrainingsplan Weitspringerin, Ende Aufbautraining, Wettkampfphase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen, Stabi	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Pause	Anreise	Wettkampf Weitsprung	Pause
Technik Weit Sprung-ABC 30 Anlaufkontrolle 2-3 Wettkampfsprünge	Medizinball 60 diverse Würfe	Sprint Sprint-ABC 10x 20 Abläufe (max.) 3x 30m, P: 5'		Einlaufen, Dehnen		
Kraft an Maschine 4 Übungen, je 2-3 Wdh (I2)	Intensive Rumpf-Fußstabi, einzelne Tumübungen	Kraft Langhantel Umsetzen, halbe Kniebeuge, Bankdruck 3x 3 Wdh (schnellkräftig)		Sprint-ABC Koord.-L. 3x 50m kl. prellende Sprünge 30 Wdh		
Rasenläufe 3x 80-120m (n.I.)	Dehnen					
Dehnen						

7.4.3.1 Ausgewählte Wochentrainingspläne von Markus Rehm (Paralympics-Sieger 2021 und Weltrekordler Weitsprung T64)

Tabelle 7.45 zeigt eine typische Trainingswoche von Markus Rehm aus der disziplinspezifisch grundlegenden Vorbereitungsphase mit einem für ihn typischen koordinativ und vielseitig ausgelegten Trainingsprogramm. Tab. 7.46 zeigt das Training in den letzten 10 Tagen vor seinem ersten Weltrekord 2013.

Tab. 7.45 Typische Trainingswoche von Markus Rehm ohne Wettkampf 2012/13 (Nerius, 2014)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Dehnen, Lauf-ABC	Einlaufen, Dehnen, Lauf-ABC	Einlaufen, Stabi	Einlaufen, Dehnen, Stabi	Einlaufen, Stabi	Dauerlauf 20 min, Stabi B	frei
Sprint Frequenzläufe 3x 100m Tempowechsel- läufe	Weitsprung Technik	Kugelschocken je 10x vw/rw	Treppenkreis 10 x	Hürden- Koordination	Tempoläufe 120/15s, 150/19s 180/23s, 200/27s, 150/18s, 120/15s	
Krafttraining Hantel und Maschine	Sekunden-Läufe 7x 45s Laufen mit je 45s Pause	Zugwiderstands- läufe mit und ohne 5kg-Schlitten je 3x 80m, 3x 50m im Wechsel	Kraft Beuger-Programm	Weitsprung Technik		
Kastensprünge kleiner Kasten	Koordinations- Stabi-Zirkel	Sprung-ABC Sprunglauf bergauf	Medizinball 100 Würfe	Krafttraining 100 M, 150 H (12)		
			Koordinations- Stabi-Zirkel		Auslaufen	

Tab. 7.46 Training in den letzten 10 Tage vor der Para WM 2013 (erster Weltrekord; Nerius, 2014)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	frei	Anreise Lyon
Weitsprung Technik	Mattenläufe	Sprung-ABC	Mattenläufe	Sprint-ABC		
Krafttraining ausgewählte Übungen	Sprint 80m Steigerung 1 Ablauf, 2x 60m, 2x 30m	Tempowechsel- läufe 3x 100m	Abläufe aus der Kurve	Krafttraining kurz und intensiv		
	Stabi-Programm					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwärm- Programm	Frei	WM-Finale 7,95 m	Abreise			

7.4.4 | Wochentrainingspläne für die Wurfdisziplinen stehend

Tab. 7.47 Wochentrainingsplan Werfer stehend, Ende Grundlagentraining, AT-Phase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel 20 min, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Pause oder Schwimmen	Einlaufen, Dehnen	Spiel 15 min, Dehnen	Pause	Pause
Hürdenballett Hürdenlauf kurze Abstände 8x 5 Hürden	Lauf ABC Koord.-L. 5x 40-60m		Sprung-ABC Weitsprung li+re	Zirkeltraining Rumpf/Beine 2x 10 (20"/30")		
Zirkeltraining Rumpf/Arme 2x 10 (30"/20")	6x Imitation Diskusdrehung 20 Drehwürfe		Speerwurf 30 Würfe im Gehen	Medizinball Schocken und Stößen 100 Wdh		
Medizinball 6x 10 Würfe	Hürdensprünge Beidbeinig 3x (5x 5er)		Sprunglauf 5x 7er 2L2R 5x 6er	Athletikkreis Stabilisation		
5x 150m						
Dehnen	Auslaufen		Dauerlauf 20 min, Dehnung	Spiel 20 min Lockerung		

Tab. 7.48 Wochentrainingsplan Werferin Kugel/Diskus, Ende Aufbautraining, AT-Phase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel 30 min, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Spiel 30 min, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Spiel 30 min, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Pause
Hürdenballett Hürdenlauf kurze Abstände 10x 5 Hürden	8x Imitation Kugel Allgemeine Würfe ca. 100 Wdh	Lauf-ABC Koord.-L. 3x 80m	Sprung-ABC Schersprung li+re	Sprint-ABC Koord.-L. 5x 75 m	Sprung-ABC	
Stationstraining an Maschinen 8 Übungen je 5x 10 Wdh	Sprungausdauer 10x 50m Sprunglauf	Imitation Kugel 5x 5er	Speerwurf 50 Würfe im Gehen	Stationstraining Hantel 6 Übungen 5x 8 Wdh	Imitation Kugel 5x 5er Kugelstoß 5x 5 Stöße	
Medizinball 100 Würfe		Zirkeltraining Rumpf/Beine		Allgemeine Würfe ca. 80 Wdh	Zirkeltraining Rumpf/Arme 3x 12x (30"/30")	
5x 200m Lockerung	Auslaufen	Bodenturnen/ Kraftgymnastik			Stabilisation	
		Dauerlauf Lockerung	Dehnung, Auslaufen	5x 200m Lockerung	30` Spiel Lockerung	

Tab. 7.49 Wochentrainingsplan Werfer stehend, Ende Grundlagentraining, MK-Phase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	frei	Einlaufen, Dehnen	Spiel, Dehnen	Pause	Pause
Sprint-ABC Koord.-L. 4x 60m	Imitation Kugel 5x 5er Kugelstoß 4x 6 Stöße		Speergymnastik Speerwürfe 20x Gehen 15x kurzer Anlauf	Sprint-ABC Koord.-L. 5x 60m		
Imitation Diskus 5x 5er Schleuderball 25 Würfe	Stabi-Zirkel 2x 6x (30"/30")		Sprint 8x 30m	Zirkeltraining Rumpf/Arme 2x 12 (30"/25")		
Stationstraining Maschine 6 Übungen je 4x 6-8 Wdh	Läufe 5x 100m		Bodenturnen	Imitation Diskus 5x 5er		
Hürdensprünge Hürdentreppe 3x (5x 5er)			Medizinball 120 Würfe	Allgemeine Kraft (leicht) Technik Gewichtheben		
Auslaufen	Dehnen Basketballspiel		Auslaufen	kl. prellende Sprünge 100 Wdh		
				Spiel		

Tab. 7.50 Wochentrainingsplan Werferin stehend Kugel/Diskus, Ende Aufbaustraining, MK-Phase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Spiel, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Spiel, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Pause
Imitation Diskus 6x 6er Würfe 5x 4er	Lauf-ABC Koord.-L. 5x 50m	Maximalkraft Maschine 6 Übungen 5x 6-8 Wdh	Hürdenballett Sprint 8x 30m	Maximalkraft Hantel 4 Übungen je 4x 6-8 Wdh	Sprint-ABC Koord.-L. 3x 60m	
Maximalkraft Hantel 5 Übungen je 5x 6-8 Wdh	Imitation Kugel 5x 5er Kugelstoß 5x 5 Stöße	Allgemeine Würfe diverse Geräte 60 Wdh	Imitation Diskus 30 Würfe	Imitation Kugel	Zirkeltraining 2x 10 (30"/30") Bodenturnen	
Hürdensprünge beidbeinig 5x (5x 6 Hürden)	Medizinball 10x 10 Würfe		Spezielle Kraft Butterfly 3x 8 Wdh	Medizinball 10 Übungen á 10 Wdh	5x 100m (I3)	
Ausfahren Ergometer	5x 100m		Bodenturnen	Horizont. Sprünge 10x 6er		
	Auslaufen	Lockerung Auslaufen	Ausfahren Ergometer	Auslaufen	Spiel 30 min	

Tab. 7.51 Wochentrainingsplan Werfer stehend, Ende Grundlagentraining, SK-Phase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen	Einlaufen, Dehnen Lauf-ABC	frei	Spiel, Dehnen	frei	Einlaufen, Dehnen Lauf-ABC	Pause
Stationstraining an Maschine 5 Übungen je 4x 4-6 Wdh	Kugel 10x Imitation 5x 4 Technikstöße		Maximalkraft Langhantel 2 Übungen je 5x 5 Wdh		Diskus Imitation 5x 5er Würfe 5x 4er	
Spezielle Kraft Butterfly 3x 8 Wdh	Sprint 8x 10m		Speerwurf aus Gehen und 3-5 AS 25 Würfe		5x 100m	
Sprunglauf 8x 5er			Spezielle Kraft Überzüge 3x 6 Wdh			
Auslaufen	Auslaufen		Auslaufen		Dehnung, Auslaufen	

Tab. 7.52 Wochentrainingsplan Werferin stehend, Kugel/Diskus, Ende Aufbautraining, SK-Phase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Dehnen Lauf ABC	Spiel, Dehnen	Einlaufen, Dehnen Lauf ABC	Spiel, Dehnen	Einlaufen, Dehnen Lauf ABC	Einlaufen, Dehnen	Pause
Diskus Imitation 5x 5er Technik 5x 6er	Maximalkraft 4 Übungen 3x 4 Wdh	Hürdensprünge beidbeinig 8x 5 Wdh	Maximalkraft Maschine 6 Übungen 4x 4-6 Wdh	Diskus Imitation 5x 5er Würfe 5x 5er	Maximalkraft 4 Übungen 3x 4 Wdh	
Spezielle Kraft Kurzhandel Drücken und Butterfly	Kugelstoß Imitation + 20 Stöße	Stabi-Zirkel 2x 10x (30"/30")	Imitation Diskus 5x 5er	Sprint 8x 10m	Kugel Imitation 4x 4 Stöße 3x 6	
8x 10m Sprint	Spezielle Kraft schwere Kugel 3x 5 Stöße	Dehnung, Auslaufen	Spezielle Kraft KTG Kugel 5x 8 Wdh		5x 100m	
Auslaufen	Auslaufen		Auslaufen	Lockerung, Auslaufen	Dehnung, Auslaufen	

Tab. 7.53 Wochentrainingsplan Werfer stehend, Ende Grundagentraining, WA-Phase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Dehnen	Spiel, Dehnen Sprint-ABC		Einlaufen, Dehnen Lauf ABC		Einlaufen, Dehnen Lauf ABC	Pause
Kugelstoß 7x 5 Stöße	Diskus 10x Imitation + Technik 7x 6 Wdh		Speer spez. Gymn. 10' Würfe Angehen 12 Wdh Anlauf 6x 4 Wdh		Diskus Imitation 3x 8er Würfe 7x 6er	
Sprint 8x 10m	Maximalkraft 3 Übungen je 3x 3 Wdh		Sprint 8x 10m		5 x 100m	
Lockerung, Auslaufen	Auslaufen		Spezielle Kraft Überzüge (leicht) 4x 6 Wdh		Dehnung, Auslaufen	
			Auslaufen			

Tab. 7.54 Wochentrainingsplan Werferin stehend, Kugel/Diskus, Ende Aufbautraining, WA-Phase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Dehnen Lauf ABC	Spiel, Dehnen	Einlaufen, Dehnen Lauf ABC	Spiel, Dehnen	Einlaufen, Dehnen Lauf ABC	Einlaufen, Dehnen Lauf ABC	Pause
Diskus Imitation 5x 3er Technik 10x 6er	Maximalkraft 3 Übungen je 3x 2-3 Wdh	Diskus Imitation 4x 4er Technik 10x 6er	Maximalkraft Maschine 4 Übungen je 4x 3-4 Wdh	Kugelstoß Imitation 3x 5er Stöße 10x 5er	Diskus Imitation 5x 3er Technik 10x 6er	
Sprint 8x 10m	Kugelstoß Imitation 3x 5 Stöße 10x 5	Sprünge	Spezielle Kraft KTG Kugel 4x 6 Wdh	Sprint 8x 10m	Maximalkraft 3 Übungen je 3x 2-3 Wdh	
	Spezielle Kraft Butterfly 5x 8 Wdh				5x 100m	
Lockerung, Auslaufen	Auslaufen	Dehnung, Auslaufen	Auslaufen	Lockerung, Auslaufen	Dehnung, Auslaufen	

Tab. 7.55 Wochentrainingsplan Werfer stehend, Ende Grundlagentraining, Wettkampfphase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Spiel, Dehnen Sprint-ABC	Einlaufen, Dehnen	Pause	Einlaufen, Dehnen Sprint-ABC	Pause	Wettkampf Kugel	Wettkampf Diskus
Diskus Technik 3x 4er	Kugelstoß 2x 5 Stöße		Imitationen Kugel und Diskus			
Reaktive Hürdensprünge 5x 3 Hürden	Maximalkraft Halbe Kniebeuge 3x 2-3 Wdh		Sprints 4x 20m			
Auslaufen	Auslaufen		Auslaufen			

Tab. 7.56 Wochentrainingsplan Werferin stehend, Kugel/Diskus, Ende Aufbautraining, Wettkampfphase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Pause	Einlaufen, Dehnen Sprint-ABC	Wettkampf Kugel, Diskus	Pause
Diskus Imitation 5x 3er Technik 6x 6er	Kugelstoß Imitation 3x 5 Stöße 10x 5	Anreizkraft halbe Kniebeuge 2x 2-3 Wdh Bankdruck 2x 2-3 Wdh		Sprint 3x 10 m		
Maximalkraft 4 Übungen je 2x 2-3 Wdh	Spezielle Kraft Butterfly 3x 4 Wdh			Diskus Imitation 3x 3er		
	Hürdensprünge 4x 3 Hürden			Kugelschocken je 3 ww/rw		
Auslaufen	Imitationen, Auslaufen	Auslaufen		Auslaufen		

7.4.4.1 Wochentrainingspläne von Sebastian Dietz (Paralympics-Sieger 2016 Kugelstoß F36)

Im Spitzenbereich der Werfer nimmt das Wurf- und Stoßtraining einen erheblichen Anteil im Training ein. Während Sebastian Dietz in der AT-Phase täglich die Trainingsinhalte variiert (Tab. 7.57), wird das Techniktraining in den späteren Trainingsabschnitten zum dominierenden, zentralen Inhalt (Tab. 7.58).

Tab. 7.57 Jahres-Aufbau Sebastian Dietz, AT-Phase 2020/21 (Holstein)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Gymnastik, Sprint-ABC	Einlaufen, Gymnastik	Einlaufen, Gymnastik, Sprint-ABC	Einlaufen, Gymnastik	Einlaufen, Gymnastik, Sprint-ABC	Ausdauer Dauerlauf, Rad oder Schwimmen	Pause
Kugelstoß ca. 60 min	Medizinball 200 Würfe	Kugeltechnik ca. 60 min	Medizinball 200 Würfe	Kugelstoß ca. 60 min		
vielseitiges Krafttraining	Sprungkraft 150 Sprünge	vielseitiges Krafttraining	Sprungkraft 150 Sprünge	vielseitiges Krafttraining		
	Ausdauer		Ausdauer			

Tab. 7.58 Jahres-Aufbau Sebastian Dietz, WA-Phase 2020/21 (Holstein)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Gymnastik, Sprint-ABC	Einlaufen, Gymnastik	Einlaufen, Gymnastik, Sprint-ABC	Einlaufen, Gymnastik	Einlaufen, Gymnastik, Sprint-ABC	Pause	Einlaufen, Gymnastik
Kugelstoß 80 Stöße	Kugelstoß 60 Stöße	Kugelstoß 80 Stöße	Kugelstoß 50 Stöße	Kugelstoß 80 Stöße		Kugelstoß 40 Stöße
Krafttraining	Krafttraining	Krafttraining	Krafttraining	Krafttraining		Krafttraining
Sprünge	Medizinball	Sprünge	Medizinball	Sprünge		Medizinball

7.4.4.2 Wochentrainingspläne von Niko Kappel (Paralympics-Sieger 2016 und Weltrekordler F41)

Niko Kappel und sein Trainer sind in der athletischen Ausbildung für neue Trainingsinhalte und -geräte durchaus aufgeschlossen, nutzen Theraband, Slingtrainer, Ropes und noch andere Geräte. Das Techniktraining wird in der AT-Phase dreimal, später vier- bis sechsmal durchgeführt. Bemerkenswert sind in der MK- und der WA-Phase jeweils vier sehr intensive Trainingstage und drei

freie Tage pro Woche. In der Wettkampfwoche bleiben die Inhalte erhalten, werden aber die Umfänge deutlich reduziert und, nicht untypisch für Männer, zwei freie Tage vor den Wettkampf gelegt.

Tab. 7.59 Training Niko Kappel in der paralympischen Saison 2015/16, AT-Phase, 41. Woche (Salzer)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schwunggymnast., Übungen mit dem Theraband	Einlaufen, Dehnen	Schwunggymnast., Übungen mit dem Theraband	frei	Gymnastik Übungen mit dem Theraband	frei	Einlaufen
Kugel Frontalstöße (Stütz) 4x 5+4 kg	Lauf-ABC 12x 30m	Kugel Frontalstöße (Stütz) 4x 5+4 kg		Kugel Frontalstöße (Stütz) 4x 5+4 kg		Lauf-ABC 12x 30 m Rasenläufe 2x 5 Läufe
TRX Slingtraining 24 Übungen für Rumpf je 10 Wdh	Minutenläufe insg. 27 min	Bulgarian Bag 30 Übungen je 10 Wdh		TRX Slingtraining 24 Übungen für Rumpf je 10 Wdh		

Tab. 7.60 Training Niko Kappel in der paralympischen Saison 2015/16, MK-Phase, 50. Woche (Salzer)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schwunggymnast., Übungen mit dem Theraband	Pause	Schwunggymnast. Übungen mit Theraband	Pause	Schwunggymnast. Übungen mit dem Theraband	Schwunggymnast. Übungen mit Theraband	Pause
Kugel Technik Wechselschritt 2x 5+5 kg 5/4-Drehung 3x 5+4,5 kg 3x 5+4,2 kg		Kugel Technik Wechselschritt 2x 5+5 kg 5/4-Drehung 3x 5+4,5 kg 3x 5+4,2 kg		Kugel Technik Wechselschritt 2x 5+5 kg 5/4-Drehung 3x 5+4,5 kg 3x 5+4,2 kg	Kugel Technik Wechselschritt 2x 5+5 kg 5/4-Drehung 3x 5+4,5 kg 3x 5+4,2 kg	
Kraft Bulgarian Bag (BB Spezial) 6 Übungen je 10 Wdh		Kraft Reißkniebeuge 5x 8 Wdh Bankdruck 5x 8 Wdh		Kraft Reißkniebeuge 5x 8 Wdh Bankdruck 5x 8 Wdh	Kraft Bulgarian Bag (BB Spezial) 6 Übungen je 10 Wdh	
Plyometrische Übungen mit dem Autoreifen, 1 Serie		Übungen mit Tau 10 Übungen je 10 Wdh		Übungen mit Tau 10 Übungen je 10 Wdh	Plyometrische Übungen mit dem Autoreifen, 1 Serie	

Tab. 7.61 Training Niko Kappel in der paralympischen Saison 2015/16, SK-Phase, 12. Woche (Salzer)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Pause
Kugelstoß Technik Wechselschritt 2x 5+5 kg 5/4-Drehung 6x 5+4 kg	Kugelstoß Technik Wechselschritt 2x 5+5 kg 5/4 Drehung 6x 5+4 kg	Kugelstoß Technik Wechselschritt 2x 5+5 kg 5/4-Drehung 6x 5+4 kg	Kugelstoß Technik Wechselschritt 2x 5+5 kg 5/4-Drehung 6x 5+4 kg	Kugelstoß Technik Wechselschritt 2x 5+5 kg 5/4-Drehung 6x 5+4 kg	Kugelstoß Technik Wechselschritt 2x 5+5 kg 5/4-Drehung 6x 5+4 kg	
Kraft Bauch 5x 8 Wdh Reißkniebeuge 5x 8 Wdh Bankdruck 5x 8 Wdh Fall/Abstoß-Übung 5x 8 Wdh	Kraft Bauch 5x 8 Wdh Sprint mit Starts aus allen Lagen 8x 20m Strecksprünge 8x 5 Wdh	Kraft Bauch 5x 8 Wdh	Kraft Bauch 5x 8 Wdh Reißkniebeuge 5x 8 Wdh Bankdruck 5x 8 Wdh Fall/Abstoß-Übung 5x 8 Wdh	Kraft Bauch 5x 8 Wdh Sprint mit Starts aus allen Lagen 8x 20m Strecksprünge 8x 5 Wdh	Kraft Bauch 5x 8 Wdh Reißkniebeuge 5x 8 Wdh Bankdruck 5x 8 Wdh Fall/Abstoß-Übung 5x 8 Wdh	

Tab. 7.62 Training Niko Kappel in der paralympischen Saison 2015/16 WA-Phase, 19. Woche (Salzer)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	frei	frei	frei
Kugelstoß Technik 2x 5 Stand (5 kg) 5/4-Drehung 6x 5 (3,6 - 4,5 kg)	Kugelstoß Technik 2x 5 Stand (5 kg) 5/4-Drehung 6x 5 (3,6 - 4,5 kg)	Kugelstoß Technik 2x 5 Stand (5 kg) 5/4-Drehung 6x 5 (3,6 - 4,5 kg)	Kugelstoß Technik 2x 5 Stand (5 kg) 5/4-Drehung 6x 5 (3,6 - 4,5 kg)			
Kraft Bauch 5x 5 Wdh Reißkniebeuge 5x 5 Wdh Bankdruck 5x 5 Wdh Fall/Abstoß-Übung 5x 5 Wdh	Kraft „Moonwalk“ 4x 5 Drehungen pro Seite mit 10kg-Scheibe Hammerschwingen im Gehen 2x 10 Dreh. vw 2x 10 Dreh. rw	Kraft Bauch 5x 5 Wdh Reißkniebeuge 5x 5 Wdh Bankdruck 5x 5 Wdh Fall/Abstoß-Übung 5x 5 Wdh	Kraft „Moonwalk“ 4x 5 Drehungen pro Seite mit 10kg-Scheibe Hammerschwingen im Gehen 2x 10 Dreh. vw 2x 10 Dreh. rw			
	Einbeinsprünge links 8x 5er Plyometrische Übungen mit dem Autoreifen, 1 Serie		Einbeinsprünge links 8x 5er Autoreifenziehen, 1 Serie			

Tab. 7.63 Training Niko Kappel in der paralympischen Saison 2015/16, WK-Phase, 25. Woche (Salzer)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	Einlaufen, Dehnen	frei	Aufwärmen	Wettkampf Kugelstoß	frei
Kugelstoß Technik 2x 5 Stand 5 kg 5/4-Drehung 6x 5 (3,6 - 4,5 kg)	Kugelstoß Technik 2x 5 Stand 5 kg 5/4-Drehung 6x 5 (3,6 - 4,5 kg)	Kugelstoß Technik 2x 5 Stand 5 kg 5/4-Drehung 6x 5 (3,6 - 4,5 kg)				
Kraft Bauch 6x 5 Wdh Reißkniebeuge 5x 5 Wdh (explosiv) Bankdruck 5x 5 Wdh (explosiv) Fall/Abstoß-Übung 5x 5 Wdh	Kraft „Moonwalk“ 4x 5 Drehungen pro Seite mit 10kg-Scheibe Einbeinsprünge links 8x 5er Plyometrische Übungen mit dem Autoreifen, 1 Serie	Kraft Bauch 6x 5 Wdh Reißkniebeuge 5x 5 Wdh (explosiv) Bankdruck 5x 5 Wdh (explosiv) Fall/Abstoß-Übung 5x 5 Wdh				



Abb. 7.24 Paralympics-Silbermedaillen-Gewinner Niko Kappel in Tokio 2021 (btr)

7.4.5 | Wochentrainingspläne für die Wurfdisziplinen sitzend

Tab. 7.64 Wochentrainingsplan Sitzwurf, Aufbautraining, allg. grundlegender Aufbau, AT-Phase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Einfahren mit Rollstuhl, Dehnen	Spiel „Basketball inklusiv“, Dehnen, Stabi	Rollstuhl-Badminton, Dehnen für Speer	frei	Aufwärmen Rolle, Dehnen	Einfahren mit Rollstuhl, Dehnen	frei
Rumpfkraftzirkel 2x 6 (20"/30")	Kraft 4 Stationen Bankdruck, Bankzug, Butterfly vor-/rückwärts je 4x 6-10 Wdh	Speerwurf Technik Wurf-Rakete 4x 5 Würfe 200g-Ball gegen Prellwand, 5x 12 Würfe	Physiotherapie	Rumpfkraftzirkel 2x 6 (20"/30")	Stabilisationszirkel 2x 6 (20"/30")	
vielseitige Medizinballwürfe 20x 10 mit Partner				Kraft 6 Stationen Bankdruck, Bankzug, Butterfly vor-/rückwärts, Sitzreißen je 4x 6-10 Wdh	Kugelstoß li/re/beidarmig je 2x 10 Würfe	
Ausfahren mit Intervallen	Ausfahren	Scheibenkreis 6 Übungen je 3x 4-6 Wdh Spiel Badminton				

Tab. 7.65 Wochentrainingsplan Sitzwurf, Aufbautraining, disziplinspez. grundlegender Aufbau, MK/SK-Phase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwärmen, Rudergerät, Dehnen	Einfahren, Gymnastik	Aufwärmen, Dehnen für Speer	frei	Rollstuhl-Badminton, Dehnen	Aufwärmen, Dehnen	frei
Athletik-Zirkel 2x 6 (25"/30")	Kraft 6 Stationen Bankdruck, Bankzug, Butterfly vor-/rückwärts, Rumpfdrehen, Kurzhandstoß je 4x 6-10 Wdh	Speerwurf Technik Wurf-Rakete 5x 5 Würfe beidarmig 2x 6 W. WK-Speer 3x 8 W. 200g-Ball gegen Prellwand 4x 15 Würfe	Physiotherapie	Allgemeine Würfe div. Geräte 10x 10 Würfe	Rumpfkraftzirkel 2x 6 (20"/30")	
Schleuderwürfe Ein- & beidarmig, li+re je 2x 8 Würfe				Kraft 6 Stationen Bankdruck, Bankzug, Butterfly vor-/rückwärts, Rumpfdrehen li+re, Reißen je 4x 6-10 Wdh	Kugelstoß kurzes Ausholen 3x 5 Stöße volles Ausholen 6x 5 Stöße	
Medizinballwürfe Prellwand diverse 10x 10 Würfe		Scheibenkreis 6 Übungen 3x 4-6 Wdh			Kurzhandelkreis 4 Übungen je 3x 5 Wdh	
Ausfahren mit Intervallen		Rollstuhlslalom 4x 20 m				

Tab. 7.66 Wochentrainingsplan Sitzwurf, Aufbaustraining, spez. Vorbereitung, WA-Phase

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwärmen, Dehnen	Einfahren, Gymnastik	Aufwärmen, Dehnen für Speer	frei	Aufwärmen Rolle, Dehnen	Badminton 30 min, Dehnen	
Rumpfkraftzirkel 2x 6 (20"/30")	Kraft 6 Stationen Bankdruck, Bankzug, Butterfly vor-/rückwärts, Rumpfdrehen, Kurzhandstoß je 4x 6-10 Wdh	Technik Speer Wurf-Rakete 5x 5 Würfe beidarmig 2x 6 W. WK-Speer 3x 8 W. 200g-Ball gg. Prellwand 4x 15 Würfe	Physiotherapie	Technik Speer Wurf-Rakete je 15x kurzer/ langer Arm 8x Speer beidarmig 12x Speer kurzer Arm 24x Speer langer Arm	Technik Speer Wurf-Rakete je 15x kurzer/ langer Arm 8x Speer beidarmig 12x Speer kurzer Arm 24x Speer langer Arm	
Kugelstoß Kurzes Ausholen 3x 5 Stöße volles Ausholen 6x 5 Stöße					Kraft Zug in Bauchlage 2x 20 20 kg, 2x 15 25 kg, 6x 12 30 kg, 1x 10 20 kg (schnell)	
Kurzhandelkreis 4 Übungen je 3x 5 Wdh		Rollstuhlstarts 5x 10 m			Badminton 15 min	

Tab. 7.67[illegible]

7.4.5.1 Wochentrainingspläne von Francés Herrmann (Paralympics-Silber 2021 Speer F34)

Das Training von Francés Herrmann ist durch eine Vielzahl von Würfeln gekennzeichnet, sowohl im allgemeinen wie im disziplinspezifischen Bereich. So absolviert sie mit ihrem Trainer Ralf Paulo bis zu 1.000 (!) Medizinballwürfe in einer Trainingseinheit. Eine weitere Besonderheit ist das tägliche, darin für Athletinnen typische Krafttraining, wobei die Inhalte jeweils wechseln. Zu den Wettkämpfen hin nehmen diese Umfänge deutlich ab. Auch als Sitzwerferin ist sie bestrebt, die (eingeschränkte) Funktionsfähigkeit ihrer Beine durch entsprechende Übungen zu erhalten und zu fördern, beispielsweise durch Würfe im Stehen und durch Beinkrafttraining an der Beinpresse bzw. geführte Kniebeuge mit Zusatzlast.

Tab. 7.68

Tab. 7.68 Wochentrainingsplan Francés Herrmann, allg. grur

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aufwärmen, Dehnen	Einfahren, Gymnastik	Aufwärmen, Dehnen	frei	Einfahren Dehnen
Kraft Bankdruck 20kg/10, 30kg/10, 40kg/8, 50kg/6, 55kg/5, 60kg/4, 65kg/3, 40kg/x Bankzug 2x (20kg/20), 2x (15kg/25), 1x (10kg/30), 2x (20kg/20) Beinpresse 10x 10 Wdh	300 allg. Würfe	Allgemeine Kraft Bauch, Rücken, Anreißen, Hantel Wegstoßen, ... (600 Wdh) Medball 200 Wdh		Kraft Bankdruc 20kg/10, 40kg/8, 5 55kg/5, 6 65kg/3, 4 Bankzug 2x (20x 2 2x (15x 2 1x (10x 3 2x (20x 2 Beinpres 10x 10 W

Tab. 7.69 Wochentrainingsplan Speerwurf Francés Herrmann im spez. Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Federball 30 min	Rudern 30 min	Stepper 30 min	Federball 30 min	Rudern 30 min	Stepper 30 min	frei
100 allg. Würfe 50 Speerwürfe Stand	Technik Wurf-Rakete je 15x kurzer/ langer Arm	100 allg. Würfe 50 Speerwürfe Stand	Technik Speer Wurf-Rakete je 15 x kurzer/ langer Arm	Technik Speer Wurf-Rakete je 15 x kurzer/ langer Arm	Wurfkraft 1.000 allg. Würfe à 25 Wdh Stoß li-re, Schleuderwurf li/ re/seitl., Einwurf über Kopf, Druckwurf vor Brust (3 und 2 kg Medizinball je im Wechsel)	
Spezielle Kraft KTG 6x 10 beidh. 4x 10 Kugel beidh. 5x 10 beidhändig	8x Speer beidarm. 12x Speer kurzer Arm 24x Speer langer Arm	Kraft Anreißen 8x 10 Wdh schräge Bauchm. 5x 20 Wdh Lat-Ziehen 5x 20 Wdh Rückenstecker 5x 20 Wdh Beinpresse 8x 10 Wdh	8x Speer beidarm. 12x Speer kurzer Arm 24x Speer langer Arm	8x Speer beidarm. 12x Speer kurzer Arm 24x Speer langer Arm		
	Schulterdrücken 8x 10 Wdh Butterfly 8x 10 Wdh Rudern mit Gewicht 8x 10 Wdh		Kraft Zug in Bauchlage 2x (20x 20kg), 2x (15x 25kg), 6x (12x 30kg), 1x (10x 20kg) (schnell)	Kraft Bankdruck 20x20 kg 10x3 kg 8x40 kg 3x6x45 kg		

Tab. 7.70 Wochentrainingsplan Speerwurf Francés Herrmann in Wettkampfwoche (WK-Höhepunkt)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Erwärmung	Erwärmung	Pause	Erwärmung	leichtes Krafttraining	Wettkampf Speerwurf	Pause
Medizinball 80 Würfe	Technik Speer 20x Wurf-Rakete 6x Speer beidarmig		Technik Speer 20x Wurf-Rakete 6x Speer beidarmig			
6x Speer kurzer Arm 12x Speer langer Arm	6x Speer kurzer Arm 12x Speer langer Arm		6x Speer kurzer Arm 12x Speer langer Arm (keine maximalen Würfe!)			
	Kraft Bankdruck 5 Serien bis max. 50 kg					



Abb. 7.25 Paralympics-Silbermedaillen-Gewinnerin Frances Herrmann in Tokio 2021 (btr)

7.4.5.2 Wochentrainingsplan von Martina Willing (Mehrfache Paralympics-Siegerin Speer F56)

Martina Willing arbeitet mit einem Standardtrainingsplan, bei dem sie die Trainingsinhalte und Belastungsparameter der jeweiligen Trainingsetappe anpasst. Eine Besonderheit sind die Würfe mit Handmanschette, die jeweils den Wurfarm erschweren, insofern eine besondere Form des speziellen Krafttrainings darstellen. Außer dem Speerwurf beherrscht Martina Willing auch das Kugelstoßen und Diskuswerfen auf Wettkampfniveau, was ihre technische Vielseitigkeit unterstreicht. Durch eine sehr sorgfältige Vor- und Nachbereitung des Trainings mit Gymnastik und lokaler Kräftigung (z. B. zur Erhöhung/Erhaltung der Handkraft) erhält sie ihre leistungssportliche Fitness schon über Jahrzehnte.

Tab. 7.71 Wochentrainingsplan Martina Willing im disziplinspez. grundlegenden Aufbau

Tab. 7.71 Wochentrainingsplan Martina Willing im disziplinspez. grundlegenden Aufbau

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kugelkreis Schocken vw, rw seitliche Würfe	Speerwurf mit Armmanschette beid- und einarmig	Medizinballkreis 5 kg, je Übung 15 Wdh	Speerwurf ohne Manschette 12x beidarmige W. 12x Technikwürfe 12x Technikwürfe mit Minispeer	Rollstuhlfahren, diverse Techniken Dehnprogramm n. Liebscher-Bracht, je Position 2 min	Training KTG Kraftkreis wie Montag	Pause
Kraftkreis an Maschinen	Training am KTG Physiotherapie	Stationstraining Bankdruck und Latissimus je 3x (7x 5 Wdh)	Training am KTG Physiotherapie	Speer mit und ohne Manschette, „Stöcke“ werfen	Pause	Pause



Abb. 7.26 Martina Willing bei den Paralympics in Tokio 2021 (btr)

Portrait: Martina Willing



Martina Willing kam mit einer Sehstörung zur Welt und erblindete mit 21 Jahren. Sie nahm daraufhin das Training im Para Sport auf. 1992 gewann sie in der Startklasse F11 die Paralympics im Speerwurf und weitere Medaillen im Kugelstoß und Diskuswurf. Auch bei den Winter-Paralympics 1994 war sie erfolgreich, sie gewann Medaillen im Skilanglauf und im Biathlon. Ein Sturz verhinderte weitere Medaillen, sie verletzte sich am Knie, musste operiert werden und wurde durch unglückliche Umstände querschnittsgelähmt. Sie ließ sich dadurch nicht entmutigen, sondern startete eine Karriere als Sitzwerferin in der Startklasse F56 und gewann schon bei den folgenden Paralympics in Atlanta wiederum Gold im Speerwurf und noch einmal 2008 in Peking, zusätzlich weitere Medaillen im Diskuswurf und Kugelstoß. Sie nahm von 1992 bis 2020/21 ununterbrochen an allen acht Sommer-Paralympics teil. Ebenso erfolgreich war sie bei den IPC-Welt- und Europameisterschaften, errang Siege und Medaillen in allen Wurfdisziplinen, zuletzt wiederum Gold im Speerwurf bei der IPC-EM in Bydgoszcz/Polen 2021. Insgesamt konnte sie 42 (!) internationale Medaillen erringen und ist damit ein Inbegriff an Beständigkeit. Dies verdankt sie neben ihrem Wurf talent einer akribischen Vorbereitung jeder Trainingseinheit mit besonderen Trainingsgeräten

(Bällen, Manschetten) und -verfahren, bei der ihr Beruf als Bioenergetikerin von Vorteil ist. Aktuell bereitet sie sich auf die Paralympics 2024 vor.