

Tab. 6: Langfristiger Leistungsaufbau im Krafttraining – Wochenplan Anschlussstraining

Ausbildungsetappe	Alter	Strecke [m]	Kraft	Spiel + Koordination	Reaktives Tr.	Periodisierung		
			TE/Dauer	TE/Dauer	TE/Dauer	VP	WP	
Anschlussstraining	14 + 15	50 / 100	3 - 4x 90'	optional	2x 45' bis 60'	Volumentraining	IK-Training	
		200	3x 90'		1 - 2x 45' bis 60'			
		400	2x 90'		1x 45' bis 60'			
		800 / 1500	2x 90'		0x			Volumen- training