

1. Struktur der langfristigen Leistungsentwicklung in der Leichtathletik

kal. Alter	Tr.-Alter		Tr.-Zeit (ca) Std/Woche		Trainings-Schwerpunkte
			Sprint Sprung	Lauf Wurf Mehrkampf	Spezialisierung
28	18	Hochleistungstraining	> 16	> 24	
26	16		14-16	18-24	
24	14		12-14	16-20	
20	10	Leistungstraining	10-12	15-18	
18	08	Aufbautraining "Jugend-Leichtathletik"	9-11*	14-16*	
16	06		8-10*	10-12*	
14	04	Grundlagentraining "Kinder-Leichtathletik"	6-8*		
12	02		5-6*		
10		allg. Grundlagen "Spiel-Leichtathletik"	4-5*		
08			3-4*		

* inkl. oblig. Sportunterricht

2. Aufbau der einzelnen Lektion



1a. Entwicklung im langfristigen Prozess

