

## Sprint Programme

Allgemein und wichtig:

Immer vor dem Sprinten ein kurzes Warm Up (z.B. Lauf-ABC) machen, dann kurz dynamisch Dehnen.

Erst dann mit den Programmen beginnen!

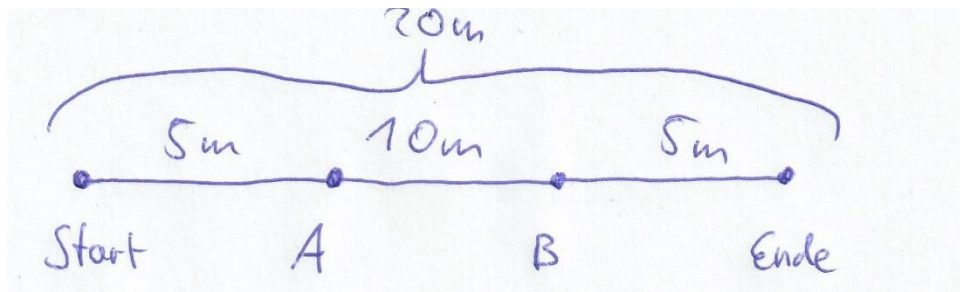
Sprintausdauer:

### 1. Programm:

Materialien: 4 Markierungen (Hütchen o. Ä.)

Aufbau: Start markieren, nach 5 Metern erste zwischen Markierung (A), nach 15 Metern die zweite Zwischenmarkierung (B), Endemarkierung bei 20 Metern.

Skizze:



Ablauf: in einer Runde immer 5 Sprints (Start-Ende-Start-Ende-Start)

Ein Satz besteht aus 5 Runden

Zwischen den Runden im ersten Satz immer 30 Sekunden Pause

Im zweiten Satz immer 1 Minute

Zwischen den Sätzen 1 min 30 Sekunden Pause

Übungen:

Satz1:

Runde1 Sprint vorwärts 20 Meter

Runde2 Sprint vorwärts 5 Meter – Rückwärts 10 Meter- 5 Meter vorwärts

Runde3 Sprint vorwärts 5 Meter- Gleitschritte 10 Meter (immer abwechselnd li/re)- 5 Meter Vorwärts

Runde4 Sprint vorwärts 20 Meter

Runde5 Sprint vorwärts 5 Meter- Kniehebellauf 10 Meter – 5 Meter Sprint vorwärts

Satz2:

Runde1: Sprintvorwärts

Runde2: Sprint vorwärts 15 meter- 5 rückwärts

Runde3: Sprint vorwärts 5 meter- 15 Rückwärts

Runde4: Sprint vorwärts 15 meter- 5 Meter Gleitschritte (li/re im Wechsel)

Runde5: Gleitschritte links 5 Meter – Sprint 10 meter- 5 Meter Gleitschritte rechts

Zu beachten: Jeder Sprint in eurem maximalen Tempo, immer wieder aktiv beschleunigen.

## 2. Caprara Sprintprogramm

Ablauf: Siehe extra. PDF

Distanzen: 3p: ca. 8 Meter

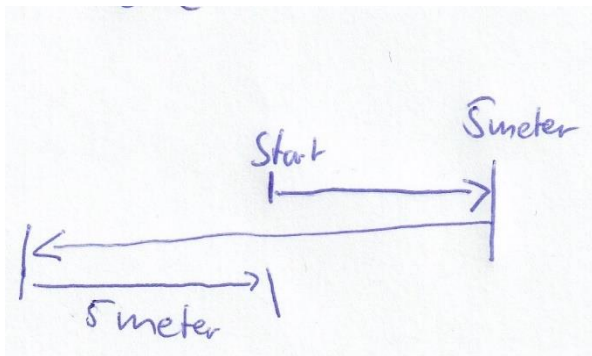
Mitt: 14 Meter

Opp: 28 Meter

## 3. 20m Agility Drill (Pendel Sprint)

Materialien: 3 Markierungen (Hütchen o.Ä.) ggf. Ball

Aufbau siehe Skizze:



Ablauf: 5 Meter Sprint in eine Richtung, um die erste Markierung, dann Richtungswechsel und 10 Meter in die andere Richtung, im Anschluss wieder ein Richtungswechsel (um die Markierung) und Sprint bis zum Startpunkt

10 Sprints insgesamt, immer 30 Sekunden zwischen den Sprints, nach 5 Sprints 1 min Pause

Sprints immer vorwärts, die ersten 5 ohne Ball. Die zweiten 5 mit Dribbling. Abwechselnd nach links und rechts starten, beim Richtungswechsel immer **um** die Markierung rum

Zu beachten: schnelle Richtungswechsel (kurz entschleunigen und dann wieder voll beschleunigen!!)