

Rollenprogramme (ab J.A) zur Vorbereitung der K3 Einheiten auf der Straße

1. Rollenprogramm Schnelligkeitsentwicklung (S.) (Abkürzungen: TF= Trittfrequenz)

Niveau	Programm	Dauer
Einstieg	-10 min Einfahren TF 90 - 4x 30 s. einbeinig P'30 s. beidbeinig - 3x 30 s. TF 100 P'30 s. TF 90 - 3x 20 s. TF 120 P'40 s. TF 90 - 3x10 s. TF 140 P'50 s. TF 90 - 3x5 s. TF max. P'55 s. TF 90 - 10 min locker ausfahren	36 min
Fortge- schritten	10 min Einfahren TF 90 - 4x 30 s. einbeinig P'30 s. beidbeinig - 3x 30 s. TF 100 P'30 s. TF 90 - 3x 20 s. TF 120 P'40 s. TF 90 - 3x15 s. TF 140 P'45 s. TF 90 - 3x10 s. TF 140 P'50 s. TF 90 - 3x5 s. TF max. P'55 s. TF 90 - 10 min locker ausfahren	35 min
Top	10 min Einfahren TF 90 - 4x30 s. einbeinig P'30 s. beidbeinig - 3x (30 s. TF 100/ 20 s. TF 120/ 15 s. TF 140/10 s. TF max.) P'3 min TF 90 10 min ausfahren	36 min

2. Komplexe Rollenprogramme mit Schwerpunkt KA für die VP2a

(Die SK1 Abschnitte sind auch auf dem RR zu Beginn einer GA1 Einheit ins Training zu integrieren!!!)

Programm 2: (45 min)			
Belastung	Inhalt	Widerstand	Frequenz
GA1	5 min locker	gering	100
Technik	5x30 s. einbeinig P'30 s. beidbeinig	gering	100
SK1 (6')	3x6 s. max. P'1min GA1TF100	mittel	über 150
K3 (8 min)	8x1min KA P'1 min GA1 TF100	K3 hoch, P' gering	60 bei KA
GA1	10 min locker inkl. 3x 30 s. TF 120	gering	

Programm 3: (60 min)			
Belastung	Inhalt	Widerstand	Frequenz
GA1	5 min locker	gering	100
Technik	5x30 s. einbeinig P'30 s. beidbeinig	gering	100
SK1 (6')	5x6 s. max. P'1min GA1TF100	mittel	über 150
K3 (18 min)	3x(3/2/1min) KA P'2min GA1 TF100	K3 hoch P' gering	60
GA1	10 min locker inkl. 3x 30 s. TF 120	gering	100

Programm 4: (55 min)			
Belastung	Inhalt	Widerstand	Frequenz
GA1	5 min locker	gering	100
Technik	5x30 s. einbeinig P'30 s. beidbeinig	gering	100
SK1 (10)	4x10 s. max. P'1min GA1TF100	mittel	über 150
K3 (20 min)	4x 5 min KA P'2min GA1 TF100	K3 hoch P' gering	60
GA1	10 min locker inkl. 3x 30 s. TF 120	gering	100

Programm 5: (65 min)			
Belastung	Inhalt	Widerstand	Frequenz
GA1	5 min locker	gering	100
Technik	5x30 s. einbeinig P'30 s. beidbeinig	gering	100

SK1` (10`)	6x10 s. max. P`1min GA1TF100	mittel	über 150
K3 (24 min)	3x 8 min KA P`5min GA1 TF100	K3 hoch P`gering	60
GA1	10 min locker inkl. 3x 30 s. TF 120	gering	100