

Leistungs- und Belastungsorientierung

Diskus Männer (DLV DT Jürgen Schult 2009)

Altesklasse		Schüler		MJB		MJA		U23			Spitze			
Alter		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Wurf	1,00kg Diskus	53,00	60,00											
	1,50kg Diskus			53,00	57,00									
	1,75kg Diskus				50,00	53,00	56,00							
	2,00kg Diskus					48,00	51,00	54,00	57,00	59,00	61,00	63,00	65,00	
	2,30kg Diskus								50,00	52,00	54,00	56,00	58,00	
	2,50kg / 3,00kg Stab			47,50	50,00	52,50	55,00	52,00	53,00	54,00	55,00	57,00	58,00	
	2,50kg / 3,00kg Kugel		25,00	27,50	30,00	32,00	34,00	32,00	33,00	34,00	35,00	37,50	40,00	
Kraft	Reissen		50,0	70,0	85,0	100,0	105,0	110,0	115,0	120,0	125,0	127,5	130,0	
	Bankziehen	60,0	75,0	90,0	105,0	120,0	125,0	130,0	135,0	140,0	145,0	147,5	150,0	
	Bankdruck	60,0	70,0	80,0	100,0	120,0	130,0	140,0	150,0	160,0	170,0	175,0	180,0	
	Umsetzen	60,0	80,0	100,0	115,0	130,0	135,0	140,0	142,5	145,0	147,5	150,0	150,0	
	Nackenstoßen			80,0	100,0	120,0	130,0	140,0	150,0	155,0	160,0	165,0	170,0	
	Halbe Kniebeuge (90 Grad)		100,0	120,0	140,0	160,0	180,0	200,0	210,0	220,0	230,0	240,0	250,0	
	Tiefkniebeuge		70,0	100,0	115,0	130,0	140,0	150,0	160,0	170,0	180,0	190,0	200,0	
Allgemeine TM	Sprint	10m Hochstart	2,10	2,00	1,95	1,85	1,80	1,75	1,70	1,68	1,66	1,64	1,62	1,60
		10m fliegend	1,60	1,50	1,45	1,35	1,30	1,25	1,20	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
		30m Hochstart	4,30	4,20	4,10	4,00	3,90	3,85	3,80	3,75	3,70	3,66	3,63	3,60
		30m fliegend	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,06	3,03	3,00
	Sprung	Standweitsprung (m)	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50
		3er hopp links (m)	7,00	8,00	8,50	8,75	9,00	9,25	9,50	9,60	9,70	9,80	9,90	10,00
		3er hopp rechts (m)	7,00	8,00	8,50	8,75	9,00	9,25	9,50	9,60	9,70	9,80	9,90	10,00
		5er hopp (m)			13,00	14,00	15,00	15,50	16,00	16,50	17,00	17,00	17,00	17,00
		10er hopp (m)			25,00	27,00	28,00	29,00	30,00	30,50	31,00	31,50	32,00	32,00
	Differenzsprung (cm)	50	55	60	62	64	66	68	70	72	73	74	75	
	Allg. Kugelwurf	4,00kg vorwärts (m)	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	20,50	21,00	21,50	22,00	22,50	23,00
		4,00kg rückwärts (m)	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00	22,00	22,50	23,00	23,50	24,00	24,50	25,00
		5,00kg vorwärts (m)			14,00	15,00								
		5,00kg rückwärts (m)			16,00	17,00								
		6,00kg vorwärts (m)					16,00	17,00						
		6,00kg rückwärts (m)					18,00	19,00						
		7,26kg vorwärts (m)							17,00	17,50	18,00	18,50	19,00	19,00
7,26kg rückwärts (m)							19,00	19,50	20,00	20,50	21,00	21,00		
Tr. Zeit	in Stunden	500	500	500	550	600	650	700	750	775	800	850	875	
AT	in Stunden	250	225	200	180	160	140	180	160	140	140	120	120	
Trainings- einheiten	Allgemeines Training	130	120	110	100	95	85	70	70	85	90	90	80	
	Maximalkraft	20	30	50	50	60	60	80	80	80	80	85	110	
	Spezielle Kraft			15	25	40	40	50	50	60	70	80	90	
	Imitation / Wurf	50	50	75	75	80	90	100	100	100	110	120	120	
	Summe aller TE	200	200	250	250	275	275	300	300	325	350	375	400	
GBT Maximal- kraft	IB - 1 (95% - 100%)			5%	8%	10%	11%	12%	13%	14%	16%	18%	20%	
	IB - 2 (80% - 95%)	20%	30%	20%	27%	35%	44%	48%	50%	51%	54%	57%	60%	
	IB - 3 (70% - 80%)	80%	70%	75%	65%	55%	45%	40%	37%	35%	30%	25%	20%	
	Summe aller Wdhlg.	1000	1500	2500	3000	3500	4000	4500	5000	5500	6000	6500	7000	
Sp. Kraft	Summe aller Wdhlg.			2000	3000	4000	4500	5000	6000	6500	7000	8000	9000	
Wurf	leichte Geräte					100	150	200	200	200	200	200	200	
	Wettkampferät	1200	1200	1500	1500	1700	2000	2000	2200	2200	2400	2500	2500	
	schwerer Diskus				500	700	1000	1100	1200	1500	1500	1500	1600	
	Spezielle Geräte (Kugeln / Stäbe / Scheiben)	300	500	500	500	500	600	700	900	1100	1300	1500	1700	
	Summe aller Geräte	1500	1700	2000	2500	3000	3750	4000	4500	5000	5400	5700	6000	
Imitation	in Stunden	35	30	30	25	25	25	20	20	20	20	20	20	
Allge- meine TM	Sprint (km)	5,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	12,00	11,00	10,00	12,00	14,00	15,00	
	Tempolauf (km)	10,00	15,00	18,00	20,00	25,00	30,00	35,00	40,00	45,00	35,00	40,00	45,00	
	Dauerlauf (h)	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	16	15	
	Sprünge vertikal (Anzahl)	500	1000	1250	1500	1750	2000	2500	3000	3500	4000	4500	5000	
	Sprünge horizontal (Anzahl)	2000	2500	2750	3000	3250	3000	3500	4000	4500	5000	5500	5000	
	Allgemeine Würfe (Anzahl)	3000	3500	4000	4500	5000	4500	4000	4500	5000	6000	6500	7000	
	Allgemeine Kraft (Anzahl)	18000	20000	18000	16000	16000	15000	15000	15000	14000	12000	11000	10000	