

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Trainingsplan für Mittelstreckler

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Trainingsrichtplan für Mittelstreckler

mitte in einer Entfernung von 10 m. Die beiden oberen Torecken sind mit Feldern von 60 x 60 cm markiert. Versuche werden in die linke und 3 in die rechte Ecke ausgeführt.

4. Slalomlauf mit abschliessendem Torwurf, Spieldecke - Mittellinie, hier Ball aufnehmen, 5 Fanions dribbeln, 9-m-Linie-Torwurf.

Bei allen Tests muss eine bestimmte Limite erfüllt werden. Weitere Spieltests sind zu finden unter Bibliographie 2.

## Volleyballtests nach Brady (1:183)

An einer wenig rauen Wand wird in einer Höhe von 3,45 m eine 1,50 m lange, horizontale Linie gezogen. Senkrechte Linien sollten von den Enden der Horizontalen aus, gegen die Decke gezogen werden.

Auf Kommando wird begonnen, den Ball in das gezeichnete Rechteck zu spielen. Gezählt wird die Anzahl der korrekten Schläge in das Rechteck. Muss der Ball gefangen werden oder verliert man die Kontrolle über ihn, so wird wie zu Beginn angefangen.

Dauer: 1 Minute

Der Test wies einen Zuverlässigkeit-Koeffizienten von 0,925 auf (282 Probanden). Die Validität wird mit 0,86 angegeben. Vier Experten führten die Bewertung der Spieler aus.

## Lehsten Basketball-Test (1:173)

Der Test besteht aus Prüfungen von technischen Fertigkeiten und Konditionsfaktoren.

1. Slalomlauf mit verschiedenen grossen Torabständen
2. Sprint über 40 Yards
3. Den Ball während 10 Sek. so oft wie möglich gegen ein Rechteck an der Wand spielen. Rechteck: 60 x 120 und 90 cm ab Boden. Standort des Spielers: 1,80 m von der Wand.
4. Stand-Hochsprung
5. Korbeinwürfe während einer Minute.

46 Wertungstabellen wurden errechnet.

Die schweizerischen Mittelstreckenläufer der ersten Garnitur haben ihre regelmässigen Trainingszusammenzüge. Ihr Disziplinchef Rolf Jelinek arbeitet ihnen regelmässig einen Richtplan aus, den wir in der Folge für die Monate Februar und März veröffentlichen:

## Trainingsziel:

- a) Verbesserung der Grundlagenausdauer
- b) Erhaltung der Grundlagschnelligkeit
- c) Verbesserung der Grundlagenschnelligkeitsausdauer
- d) Erreichung einer maximalen allgemeinen körperlichen Beweglichkeit

## Trainingshäufigkeit:

6–7 mal wöchentlich + event. 1 Cross

### 1. Tag (Montag) 800/1500-m-Läufer

45 Min. regelmässiges leichtes Traben, ca. 4,30 Min. pro km., anschliessend mindestens 1 Std. intensive Laufgymnastik, spezielles Gewichttraining.

### 2. Tag (Dienstag)

70 Min. Polnisches Fahrspiel z.B. 15 Min. Traben — 100 m schnell — 3 Min. traben — 200 m schnell — 5 Min. traben — 400 m schnell — 7 Min. traben — 400 m schnell — 7 Min. traben — 600 m schnell — 7 Min. traben — 400 m schnell — 5 Min. traben — 200 m schnell — 5 Min. traben — 1000 m schnell — Auslaufen, Gymnastik.

### 3. Tag (Mittwoch)

70 Min. regelmässiges leichtes Traben ca. 4,30 Min. pro km. Gymnastik.

### 4. Tag (Donnerstag)

1. Woche

20 Min. traben 20–30mal 100 m

Im Januar in 16 Sek. Intervall 1 Min.

Im Februar in 15 Sek. Intervall 1 Min.

Im März in 15 Sek. Intervall 45 Sek.

II. Woche

20 Min. traben 2 x 5 x 250 m

1. Serie ø 39/40 Sek. **mit Spikes laufen**

2. Serie ø 38/39 Sek. **mit Spikes laufen**

Intervall 250 m langsames Zurücktraben

Serienpause 5–6 Min.

### 5. Tag (Freitag)

15 Min. regelmässiges leichtes Traben, 3–5 x 5 Hügellaufe von ca. 70–80 m. Serienpause 1 km. Traben, wenn möglich anschliessend ca. 45 Min. intensive Laufgymnastik.

### 6. Tag (Samstag)

120 Min. regelmässiges leichtes Traben im Gelände, Gymnastik.

Wenn Sonntag Cross — kein Training oder nur leichtes Footing.

### 7. Tag (Sonntag)

20 Min. Traben, 3 x 1000 m

Im Februar in ca. 2,55 Min.

Im März in ca. 2,50 Min.

Intervall 10 Min. langsames erholsames Traben. Auslaufen, Gymnastik.

## Bibliographie

1. **Mathews**, Donald K. Measurement in Physical Education. Philadelphia u. London: W. B. Saunders Comp. 1963. 373 S., ill., Lit.
2. **Stübler**, Heinz. Tests in der Sportpraxis. In: Theorie und Praxis der Körperkultur 15 (1966) 5, S. 386–535, ill., Lit.