

# Leichtathletik

## Trainingsplanung

Die Lehre der Trainingsplanung in der Leichtathletik ist endlos komplex und in unzähligen seitenstarken Werken akribisch beschrieben. Der Autor stellt sich der großen Herausforderung, diese gerade so herunterzubrechen, dass ein schnell verwendbares Konzept für junge Leichtathletiktrainer entsteht. Im Dschungel der Trainingsmittel sorgt er für Klarheit und stellt ein Planungskonzept vor, welches auch Athleten betrifft, die nur viermal wöchentlich trainieren. Mit diesem Buch gelingt es ihm, den großen Sprung in der Trainingsplanung zwischen der C- und der B-Trainerausbildung zu schließen. Dieses Werk über Trainingsplanung entspricht einem "Kochbuch für Anfänger": Es führt in einfacher und klarer Sprache auf gut strukturiertem Weg zu einem gelungenen Ergebnis.

Jan-Hinnerk Dreier (Lehrwart Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband)