



ZEHNKAMPF CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – zehn Disziplinen über zwei Tage, Cluster-Training statt Einzelpläne und warum Breite Spitze schlägt.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Spikes	Hoch	3–4 Kategorien statt 1 Schuh – Sprint/Hürden, Sprung und Wurf brauchen andere Pins.
Der Stab	Mittel	Teuerste, aufwendigste Position – Vereinsstäbe und Transport früh klären.
Wettkampftasche	Mittel	Nach Tagesablauf packen, nicht nach Kategorie – am Vorabend fertig gepackt.

2. DAS PUNKTESYSTEM

Wichtigkeit: **Mittel**

WAS	WIE
Grundformel	Läufe zahlen progressiv, Sprünge/Würfe fast linear – kleine Wurf-Verbesserungen lohnen oft mehr.
1000-Punkte-Marke	Referenz für echte Weltklasse pro Disziplin – selbst der Weltrekord (9126 P.) erreicht das nicht.
Drei-Versuche-Regel	Nur drei statt sechs Versuche bei Weitsprung, Kugel, Diskus, Speer – jeder Versuch zählt mehr.

3. DIE ZEHN DISZIPLINEN

Wichtigkeit: **Hoch**

TAG	REIHENFOLGE
Tag 1	100 m → Weitsprung → Kugel → Hochsprung → 400 m – endet mit dem härtesten Rennen des Tages.
Tag 2	110 m Hürden → Diskus → Stabhoch → Speer → 1500 m – die 1500 m als Schlussprüfung.
Grundprinzip	Breite schlägt Spitze: Gewonnen wird durch Ausgeglichenheit in allen zehn Disziplinen.

4. ZWISCHEN DEN DISZIPLINEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Verpflegungsfenster nutzen: 1 bis 1,2 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht in den ersten 30 Minuten bis 2 Stunden nach jeder Disziplin.



Festes Ritual etablieren: Trennt jede Leistung mental von der nächsten, unabhängig vom vorherigen Ergebnis.



Zwischen jeder Disziplin aufwärmen: Kombinierte Disziplinen haben mit rund 210 Verletzungen pro 1000 Starts die höchste Rate aller Leichtathletik-Disziplingruppen.



Taper als eigene Disziplin planen: Ein bis zwei Wochen vor dem Wettkampf Volumen senken, Intensität in kurzen Reizen halten.

5. DIE 3 GOLDENEN TRAININGS-REGELN

FAKTOR 1: CLUSTER STATT EINZELDISZIPLINEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining bremst die Explosivkraft-Entwicklung – der Interferenz-Effekt macht Cluster-Planung nötig.

Tipp: In Clustern nach Muskelqualität trainieren (Sprint/Hürden, Sprung, Wurf, Ausdauer) und intensive Sprung-/Wurfeinheiten auf andere Tage legen als Ausdauertraining.

FAKTOR 2: DIE DREI SCHWÄCHSTEN DISZIPLINEN ZUERST

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Gleiche prozentuale Verbesserung bringt in Würfen mehr Punkte als in Sprints – deine schwächsten Disziplinen bringen fast immer den größten Punktezuwachs pro Trainingsstunde.

Tipp: Trainingszeit nach Punktepotenzial vergeben, nicht nach Vorliebe – Schwächen-Arbeit ist ein Mehrjahresprojekt, keine kurzfristige Saisonkorrektur.

FAKTOR 3: RENNTAKTIK UNTERSCHIEDET SICH VOM SOLO-RENNEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Deine Zehnkampf-400-m-Zeit ist nach drei Vordisziplinen fast nie deine Solo-Bestzeit – das ist Ermüdung, kein Formverlust.

Tipp: 400 m gleichmäßiger pacen als solo, um Energie für morgen zu sparen – die 1500 m dagegen als letztes Ereignis komplett ausreizen, weil danach nichts mehr kommt.



PRO-TIPP: Führe eine eigene Punktetabelle für alle zehn Disziplinen und aktualisiere sie nach jedem Test. Sie zeigt schonungslos, wo die nächsten hundert Punkte wirklich liegen – meistens nicht in deiner Lieblingsdisziplin.