

## Geheimtrainingspläne Karikkos

Erstmals erscheinen mit nachfolgendem finnische Geheimtrainingspläne im Druck. Dieselben stammen von dem berühmten finnischen Leichtathletiktrainer Karikko, der seit 1934 in Italien als Olympiatrainer der italienischen Nationalmannschaft tätig ist. Selbst in der finnischen Presse ist noch nie über diese Pläne, auch nicht auszugsweise, etwas veröffentlicht worden. Es handelt sich um das Allgemeintraining, das auf der Schulmethode aufgebaut ist. Die finnischen Weltrekordler betreiben ihr Individualtraining unter möglichster Anlehnung an das Allgemeintraining.

**Die Werfer.** Sowohl die Speerwerfer als die Kugelstoßer, Diskuswerfer und Hammerwerfer sollen in den ersten paar Märzwochen zweimal wöchentlich 3 bis 4 Kilometer im Walde marschieren. In den zwei folgenden Wochen gilt es dreimal wöchentlich 3 bis 5 Kilometer im Marschtempo zurückzulegen. In der ersten Aprilwoche werden am Montag 3 bis 4 Kilometer marschiert und am Mittwoch 3 Kilometer so zurückgelegt, daß der erste Kilometer marschiert wird, im zweiten Kilometer abwechselungsweise 100 Meter gelaufen und 100 Meter marschiert werden und der dritte Kilometer wieder gleich wie der erste ausgeführt wird. Am Freitag werden 3 bis 4 Kilometer marschiert. Hernach werden am Montag 3 Kilometer in gleicher Weise zurückgelegt wie am vorigen Mittwoch, dann am Mittwoch 4 Kilometer marschiert und schließlich am Freitag dasselbe wie am Montag gemacht. In der Geländeperiode, die beginnt, sobald Wald und Wiesen schneefrei sind, aber die Bahn noch nicht betret-