

Glossary of terms found in publications of sprint and hurdle training, also main vocabulary for running and fitness. Corresponding french or german terms, if they exist, are underlined.

*Glossaire de termes anglais rencontrés dans des publications concernant l'entraînement du sprint et des haies. Les expressions françaises correspondantes sont soulignées.*

*Verzeichnis englischer Ausdrücke aus Veröffentlichungen zum Sprint- und Hürdenttraining. Entsprechende deutsche Ausdrücke sind, falls es sie gibt, in den Erklärungen unterstrichen.*

**abdominal exercise** -> exercise developing the abdominal muscles, for core stability

exercices abdominaux, pour améliorer le gainage

Bauchmuskulübungen zur Verbesserung der Zentrumsstabilität

**abduction** -> movement, rotation of a limb away from the body

abduction, mouvement d'un membre s'écartant de l'axe du corps

Abduktion, Wegbewegen eines Körperteils von der Körperachse

**acceleration pattern** -> stride pattern to the first hurdle, also called approach pattern, usually 8 strides for the high hurdles (100, 110 m), same number as the number of ground contacts

*rythme et nombre de foulées du départ à la première haie, pour les haies hautes 8 foulées (appuis) sont utilisées le plus souvent, contrairement au sprint un redressement rapide (après environ 5 foulées) est nécessaire pour pouvoir bien franchir la haie.*

*Schrittmuster, Anzahl Schritte zur ersten Hürde, bei 100 und 110m Hürden meist 8 Schritte (Bodenkontakte), beim Hürdenstart ist im Gegensatz zum Sprint ein schnelles Aufrichten nach ungefähr 5 Schritten erforderlich*

**active landing** -> the landing of the lead foot after hurdle crossing should go together with an active pawing action of the dorsiflexed foot (similar to use in triple jumping on hop landing); this term is also used for the rapid putting down of the trail foot for hurdle takeoff

*reprise active avec le sol après le franchissement d'une haie par un griffé du pied armé de la jambe libre - le terme anglais s'utilise aussi pour désigner la pose rapide du pied de la jambe de poussée pour attaquer une haie*

*aktives Aufsetzen, beim Hürdensprint kann hiermit ein aktiv greifendes Aufsetzen des Nachzieh- oder Abdruckbeins vor der Hürdenüberquerung oder das Aufsetzen nach der Überquerung gemeint sein*

**active recovery** -> being active (moving) during recovery between work intervals or sets

*récupération active, un travail léger est effectué pendant les temps de repos d'un entraînement par intervalles*

*aktive Pause (Erholung, Regeneration) beim Intervalltraining, während der Pause erfolgt leichte Arbeit (z.B. Trabpause)*

**active stretching** -> stretching an antagonist muscle by contracting its agonist muscle (to hold about 10 seconds)

*étirement actif d'un muscle antagoniste en contractant son agoniste (à maintenir pendant environ 10 s)*

*aktives Dehnen, ein Muskel wird durch die Kraft seines Antagonisten gedehnt (meist wird die Dehnung ungefähr 10 Sekunden gehalten)*

**adduction** -> movement, rotation of a limb towards the body

adduction, mouvement d'un membre s'approchant de l'axe du corps

Adduktion, Hinbewegen eines Körperteils zur Körperachse

**adductor (longus, magnus)** -> muscles on the inner side of the thigh, bring leg towards midline of body

adducteur, groupe de muscles de la partie interne de la cuisse ramenant la jambe vers l'axe du corps, entre autres: le moyen adducteur (adductor longus) et le grand adducteur (adductor magnus)

Schenkelanzieher (langer, großer), Muskelgruppe auf der Innenseite des Oberschenkels, zieht das Bein zur Körperachse

**adenosine diphosphate (ADP)** -> a molecule involved in energy transfer in the body  
*adénosine di-phosphate (ADP), une molécule jouant un rôle dans les transferts d'énergie dans le corps humain*  
*Adenosindiphosphat (ADP), ein Molekül, das bei Energieübertragungen im menschlichen Körper eine wichtige Rolle spielt*

**adenosine triphosphate (ATP)** -> a molecule that is the main energy source for most cellular functions, in particular the contraction of muscles. ATP is the only source of energy that can be used directly for muscle contraction. Its supply in muscles is limited and allows an effort of about 2 seconds. After this delay ATP is recreated by one of three energy systems (alactic anaerobic, lactic acid, aerobic).

*adénosine tri-phosphate (ATP), cette molécule est la source d'énergie principale des fonction cellulaires et la seule substance capable de contracter le muscle. Il n'y a qu'une petite quantité d'ATP dans le muscle permettant un effort maximum d'une durée d'environ 2 secondes. Après ce délai l'ATP doit être resynthétisé par une des trois filières énergétiques (anaérobie alactique, anaérobie lactique et aérobie).*

*Adenosintriphosphat (ATP), die zum Zusammenziehen der Muskeln (Muskelkontraktion) erforderliche Energie kann allein über das Molekül ATP geliefert werden. Die normalerweise in Muskeln vorhandene Menge ATP ermöglicht nur eine ungefähr 2 Sekunden dauernde maximale Anstrengung. Danach muss ATP mittels einer der verschiedenen Energiebereitstellungsarten, anaerob alaktazid, anaerob laktazid oder aerob, neu gebildet werden.*

**aerobic** -> an activity where the energy providing reactions need oxygen (endurance work, extensive tempo in sprint training)

*aérobie, une activité utilisant l'oxygène comme source principale d'énergie (endurance, courses à faible intensité)*  
*aerob, eine Aktivität, bei der zur Bereitstellung der für die Muskelarbeit benötigten Energie Sauerstoff erforderlich ist (auch als oxidativ bezeichnet, in Anlehnung an das Englische findet man auch den Begriff "aerobisch")*

**aerobic capacity** -> (the expressions aerobic power, functional capacity, functional aerobic capacity, maximal functional capacity, cardiorespiratory fitness, cardiovascular fitness, maximal oxygen intake and maximal oxygen uptake are also used in the same sense), sometimes the aerobic capacity to take up oxygen is distinguished from the aerobic power created from the oxygen taken up

*capacité aérobie, la capacité des muscles d'absorber et de transformer l'oxygène en énergie, dans la pratique c'est la capacité de faire de l'exercice sans s'essouffler*

*aerobe Kapazität oder maximale Sauerstoffaufnahme, Gesamtmenge der mit aerobem Stoffwechsel bereitstellbaren Energie, gelegentlich wird aerobe Kapazität, die Fähigkeit zur Aufnahme von Sauerstoff, von aerober Leistungsfähigkeit unterschieden, welche man als die Fähigkeit zur Leistungserzeugung aus dem aufnehmbaren Sauerstoff bezeichnen könnte*

**aerobic energy system** -> system providing energy for muscular work by reactions involving oxygen. It is 18 or 19 times more efficient than the anaerobic system.

*filiale énergétique aérobie, dans cette filière les mécanismes pour l'apport de l'énergie ont besoin d'oxygène, elle est 18 à 19 fois plus efficace que la filière alactique. On peut distinguer des sources glucidique (efforts entre 10 minutes et 2 heures) et des sources lipidiques (efforts de longue durée).*

*aerobe Energiebereitstellung, die Energie bereitstellende Stoffwechselreaktionen benötigen Sauerstoff, diese Art der Bereitstellung ist 18 bis 19 mal wirksamer als die anaerobe Bereitstellung (aber langsamer)*

**aerobic test** -> test to determine the aerobic capacity of an individual (VO<sub>2</sub>max or MAS), numerous test methods are reported

*test aérobie, un test permettant de mesurer l'aptitude (capacité) aérobie d'un individu (VO2 max et, concernant les courses, la VMA - vitesse maximale aérobie)*

*aerobes Test, Testmethode zur Diagnostik der aeroben Kapazität*

**alactic** -> an activity that does not use lactic acid (for instance speed work)

*alactique, une activité sans production ou utilisation de l'acide lactique (travail de vitesse)*

*alaktazid wird eine Muskelarbeit genannt, bei der keine Milchsäure entsteht, vorhanden ist oder verbraucht wird (zum Beispiel kurze schnelle Läufe)*

**alactic anaerobic energy system** -> also called ATP - Pcr (or ATP/PC) energy system or phosphagen energy system. This system is at the origin of muscular efforts of short duration (about 10 seconds). The store of ATP normally present in a muscle lasts for an all out effort of about 2 seconds. New ATP is then produced from ADP and phosphocreatine. The phosphocreatine store sustains about another 8 seconds of maximum activity. The system is restored in less than 3 minutes, with a half-time of 20-30 seconds.

*filière énergétique anaérobie alactique, aussi appelée système phosphate, système (ATP-PC) ou système phosphagène et utilisée pour des efforts musculaires de courte durée (environ 10 secondes). L'ATP normalement présent dans le muscle permet un effort maximum d'environ 2 secondes. Après ce délai l'ATP peut être re-synthétisé à partir d'ADP et de phosphocréatine, substances présentes en quantités suffisantes dans le muscle pour permettre environ 8 secondes d'effort maximum supplémentaires. Il faut environ 3 minutes pour reconstituer les stocks. 20 à 30 secondes de récupération sont nécessaire pour refaire la moitié des stocks.*

*anaerob-alkalazide Energiebereitstellung für kurzfristige Muskelarbeit, auch als Phosphatstoffwechsel bezeichnet. Das normalerweise im Muskel vorhandene ATP genügt für eine ungefähr 2 Sekunden dauernde maximale Anstrengung. Danach muss ATP aus ADP und Kreatinphosphat (KP) neu gebildet werden. Die Vorräte von KP reichen aus, um weitere ungefähr 8 Sekunden maximale Muskelarbeit zu ermöglichen. Zur Erholung dieser Art der Energiebereitstellung sind ungefähr 3 Minuten erforderlich. Nach 20 bis 30 Sekunden sind die Vorräte zur Hälfte wieder hergestellt.*

**alactic-lactic threshold** -> switch-over point between (anaerobic) alactic and lactic (after about 10 seconds of effort)

*seuil anaérobie alactique, point de commutation entre les filières (anaérobie) alactique et lactique (après environ 10 secondes) Übergangspunkt zwischen anaerob alaktazid und laktazid (nach ungefähr 10 Sekunden)*

**all out effort** -> also flat out effort, highest effort possible without reserve  
*effort maximum (à fond, intense)*

*maximale Anstrengung, Läufe mit vollem Einsatz*

**all weather track** -> a track with a synthetic surface (for instance tartan)

*piste synthétique, résistante aux intempéries (tartan et autres)*

*Kunststoffbahn (z.B. Tartan)*

**anaerobic** -> an activity based on processes not using oxygen

*anaérobie, une activité utilisant une énergie fournie par des processus n'utilisant pas d'oxygène*

*anaerob, eine Aktivität, bei der die für die Muskelarbeit benötigte Energie ohne Sauerstoff bereitgestellt werden kann (auch als anoxidativ bezeichnet, in Anlehnung an das Englische findet man auch den Begriff "anaerobisch")*

**anaerobic capacity** -> the ability of both anaerobic systems (alactic and lactic) to produce energy (concerns also the ability to buffer excess lactic acid)

*capacité anaérobie, la capacité des filières anaérobies (alactique et lactique) de produire de l'énergie (ce qui inclut la capacité de neutraliser l'acide lactique)*

*anaerobe Kapazität, Wirksamkeit der alaktaziden und laktaziden Energieproduktion, umfasst auch die Toleranz des Körpers gegen die beim laktaziden Stoffwechsel anfallende Milchsäure (deren Pufferung)*

**anaerobic energy system** -> system providing energy for muscular work without using oxygen, two types of anaerobic energy systems can be distinguished, the alactic anaerobic energy system and the lactic acid system

*filière énergétique anaérobie, la production de force musculaire sans l'utilisation de l'oxygène, on distingue les filières lactique et alactique*

*anaerobe Energiebereitstellung, bei der die für die Muskelarbeit erforderliche Energie ohne Verwendung von Sauerstoff erzeugt wird, wobei zwei Bereitstellungsarten, ohne Erzeugung von Milchsäure (alaktazid) und mit Milchsäureerzeugung (laktazid), unterschieden werden*

**anaerobic (alactic) power** -> the ability of the ATP-PC system to produce energy

*puissance anaérobie alactique, la capacité du système (ATP-PC) de produire de l'énergie*

*anaerobe Leistungsfähigkeit, Leistungsfähigkeit der anaerob-alkalaziden Energiebereitstellung*

**anaerobic test** -> a test for measuring the anaerobic capacity

*test anaérobie pour mesurer la capacité anaérobie d'un individu*

*anaerober Test zur Bewertung der anaeroben Kapazität einer Person*

**anchor leg** -> final leg of a relay race

*4ème et dernier relais d'une course de relais*

*4. und letzte Position eines Staffellaufs*

**anterior pelvic tilt** -> the pelvic girdle is turned forward (clockwise when watching a runner going to the right, hollow back), not recommended for sprinting

*bassin en antéversion, le bassin d'un coureur observé allant à droite est tourné en sens horaire (position cambrée non favorable pour le sprint)*

*Beckenvorkippung, nach vorn geneigtes Becken (Hohlkreuz), für Sprint nicht empfohlen*

**arm swing** -> movement of the arms during running, quite often a 90° angle at the elbows is recommended

*action des bras pendant la course, souvent un angle fixe de 90° aux coudes est recommandé*

*Armeinsatz beim Lauf, für Sprint wird oft ein gleichbleibender Winkel von 90° am Ellbogengelenk empfohlen*

**assisted running** -> sprint-assisted running makes the athlete run faster than his normal speed (downhill, pulled). Its main purpose is increasing the stride frequency.

*course en survitesse, dans le but d'entraîner la fréquence et d'améliorer la vitesse gestuelle, par exemple en pente descendante ou tirée*

*Zugunterstützungsläufe (der Sprinter wird von einem Partner oder einem Gerät über ein an einem Gurt befestigtes Seil gezogen), Bergabläufe, hauptsächlich zur Steigerung der Schrittfrequenz*

**ATP - Pcr (or ATP/PC) energy system** -> alactic anaerobic energy system

*système (ATP-PC), la filière énergétique anaérobie alactique*

*anaerob-alaktazide Energiebereitstellung*

**back and forth** -> hurdle workout with running a certain number of hurdles in one direction, turning round and running a certain number of hurdles in the opposite direction

*"aller-retour", entraînement où l'athlète court un certain nombre de haies dans un sens, fait demi-tour et court un nombre de haies dans le sens opposé*

*Umkehrläufe, Hürdentraing (meist in der Halle), bei dem man mehrere Hürden in einer Richtung läuft, dann wendet und mehrere Hürden in der Gegenrichtung läuft*

**ballistic stretching** -> uses the momentum of a moving limb to force it beyond its normal range of motion

*étirement balistique, un étirement utilisant le moment d'inertie d'un membre en mouvement pour le forcer au-delà de ses limites naturelles de mouvement*

*ballistisches Dehnen, hierbei wird der Schwung (Trägheitsmoment) eines Körperteils genutzt, um es über seine natürlichen Bewegungsgrenzen hinaus zu verschieben (es handelt sich um ein kräftiges dynamisches Dehnen)*

**ball of the foot** -> padded portion of the sole, where most often ground contact takes place when sprinting

*plante du pied, partie du pied venant en contact avec le sol le plus souvent en sprint (il y a aussi des sprinters posant le pied à plat)*

*Fußballen, meist wird beim Sprint Aufsetzen auf dem Fußballen (oder Außenrist) empfohlen*

**barbell** -> standard weight lifting equipment, usually held with both hands, steel bar with disc weights slid onto both sides

*haltères, barre métallique à disques échangeables, normalement tenue avec les deux mains*

*Langhantel, Scheibenhantel für Gewichtheben, normalerweise für beidhändige Übungen*

**basal metabolic rate** -> minimal rate of energy expenditure compatible with life

*taux métabolique de base, nombre de calories requises pour rester en vie*

*Grundumsatz, vom Körper im Ruhezustand benötigte Energie, für welche die englische Abkürzung BMR gebräuchlich ist*

**baton** -> the object carried and passed during a relay race

*témoin, un bâton cylindrique qui se transmet lors d'une course de relais*

*Stab, beim Staffellauf von einem Läufer an den anderen übergeben*

**bench press** -> exercise for developing mainly the pectoral muscles, the athlete lies on his back and lowers and pushes back up a weighted bar (a powerful upper body seems to be important for good sprinting form)

*développé-couché, l'athlète allongé sur le dos sur un banc descend une charge (haltères) et la remonte à la position initiale*

*Bankdrücken, hauptsächlich zur Stärkung der Brustmuskulatur dienende Übung, ein von einem rücklings auf einer Bank liegenden Sportler mit gestreckten Armen gehaltenes Gewicht (Hantel) wird bis zur Berührung der Brust abgesenkt und dann wieder nach oben gedrückt*

**bi-articular muscle** -> a muscle controlling at each of its ends a different movement (for instance hamstring)

*muscle biarticulaire, un muscle dont chaque extrémité commande un mouvement différent, par exemple les ischiozweigelenkige Muskeln, steuern an jedem Ende eine andere Bewegung (ein anderes Gelenk)*

**bleep test** -> an aerobic test, also called shuttle run test

*test navette pour mesurer la VMA (soit-disant mieux adapté aux jeunes)  
Testmethode zur Diagnostik der aeroben Kapazität*

**blind pass** -> passing the baton during a relay race without looking at the exchange

*"transmission aveugle" du témoin d'un relais sans le regarder  
blinder Wechsel, Stabübergabe beim Staffellauf, bei welcher der übernehmende Läufer den Stab nicht sieht*

**block spacing** -> distance of the two starting blocks

*distance des deux starting-blocks  
Blockabstand beim Sprintstart*

**body lean** -> the bending forward of the upper body when crossing a hurdle

*l'inclinaison du buste lors du franchissement d'une haie  
Vorneigung des Oberkörpers beim Überqueren einer Hürde*

**bullet start** -> bunch start

*voir "bunch start" ci-dessous  
siehe nachstehenden Eintrag "bunch start"*

**bunch start** -> starting position with very close block spacings (less than 30 cm or 10 inches)

*position de départ avec une petite distance entre les starting-blocks (moins de 30 cm)  
Start aus sehr engem Blockabstand (unter 30 cm)*

**bursitis** -> injury, inflammation of a bursa, a small sack filled with fluid interposed between parts moving on each other

*bursite, inflammation d'une bourse (petit sac rempli de liquide se trouvant entre deux parties du corps poussant l'une sur l'autre)  
Schleimbeutelentzündung, Schleimbeutel sind mit Flüssigkeit gefüllte dünne Hohlräume an druckbelasteten Stellen des Körpers (z.B. Gelenken)*

**butt kicks** -> heel recovery drill with bringing up the heels to touch the hamstrings (for good sprinting form without dropping the knees), also called heel flicks or heel kicks

*talons-fesses, éducatif de course faisant toucher les talons aux fessiers à chaque foulée (pour la technique du sprint il semble être favorable de faire cet exercice en gardant les genoux hauts, ça veut dire plutôt en talons-cuisses)  
Anfersen, beim Lauf die Fersen möglichst dicht unter das Gesäß bringen, dabei für gute Sprinttechnik die Knie hoch behalten*

**calcium** -> muscle contraction seems to be favoured by the presence of calcium

*calcium, la contraction musculaire semble être favorisée par la présence de cet élément  
Kalzium, chemisches Element, dessen Anwesenheit die Muskelkontraktion zu begünstigen scheint*

**callisthenics** -> gymnastic exercises for developing strength and flexibility using only the body weight for resistance (American term - in Australia the term denotes a competitive dance type sport for women some movements of which may equally be interesting for athletics)

*exercices pour entraîner la force et la flexibilité n'utilisant comme charge que le poids du corps; en Australie, ce terme désigne un sport de compétition de danse pour femmes dont certains mouvements peuvent aussi être intéressants pour l'athlétisme  
Fitness-Übungen, bei denen Kraft und Beweglichkeit nur durch Einsatz des Körpergewichts verbessert werden; In Australien bezeichnet dieser Begriff eine wettkampfmäßig betriebene Tanz-Sportart für Frauen, die auch einige eventuell für Leichtathletik interessante Übungen enthält.*

**carioca** -> running drill with feet alternately crossing in front of each other

*éducatif de course ou à chaque foulée le pied est posé à l'extérieur de l'autre jambe  
Überkreuzlauf, wobei bei jedem Schritt der Fuß seitlich außerhalb des anderen Beins aufgesetzt wird*

**chopping** -> shortening strides to find the right takeoff point for a hurdle (400m)

*raccourcir, couper ses foulées pour trouver le bon endroit pour attaquer une haie basse  
"abgehackte" Schrittlängenverkürzung zum Auffinden der richtigen Abdruckstelle für die nächste Hürde (400 m Hürden)*

**chute** -> extension of the straight portion of an oval track;

also parachute for resisted running

*prolongation de la partie droite d'une piste ovale (départ des 100m et 110m haies); désigne en anglais aussi un parachute pour des courses de résistance*

*Verlängerung der Geraden einer 400-m-Bahn zum Beispiel für den 100-m-Start oder den 110-m-Hürden Auslauf; im Englischen auch Abkürzung eines für Läufe mit erhöhtem Widerstand verwendeten Bremsfallschirms oder "Power Chute"*

**cinder track** -> a track made from natural materials like cinder, still good for training as it provides more cushion and prevents injuries

*piste en cendrée, toujours utile pour l'entraînement*

*Aschenbahn aus natürlichen Materialien, meist rote Farbe wegen des in der Oberschicht verwendeten Ziegelmehls, zur Schonung der Gelenke immer noch von Interesse zum Training*

**clean** -> also called power clean, weight training exercise, to rise a weight from the ground to the shoulders

*épaulé, lever un poids (haltère) du sol aux épaules*

*Umsetzen, eine Hantel vom Boden in Schulterhöhe bringen (Arme unter die Stange)*

**clean and jerk** -> weightlifting exercise (one of the two Olympic events), a barbell is lifted to shoulder height and then pushed overhead (working mainly with the legs)

*épaulé jeté, lever un poids (haltère) du sol aux épaules (épaulé) et ensuite bras tendus au dessus de la tête, une des deux disciplines olympiques (en combiné avec l'arraché, on parle du "total olympique"), l'exercice demande un travail explosif des jambes*

*Stoßen, Wettkampfübung des Gewichthebens, eine Hantel wird zunächst umgesetzt (auf der Brust abgestützt) und dann bis zur Streckung beider Arme nach oben gestoßen (bildet zusammen mit dem Reißen den olympischen Zweikampf)*

**clean and press** -> weightlifting exercise (an Olympic event till 1972), a barbell is lifted to shoulder height and then pressed overhead using only the strength of the arms

*développé, lever un poids (haltère) du sol aux épaules (épaulé) et le pousser ensuite vers le haut en n'utilisant que la force des bras (les genoux ne doivent pas fléchir), discipline olympique jusqu'à 1972*

*Drücken, ehemalige olympische Wettkampfübung des Gewichthebens (bis 1972), eine Hantel wird wie beim Stoßen umgesetzt und dann ohne Beinarbeit (nur mit Armkraft) nach oben gedrückt*

**clean pull** -> first part of the clean, pulling a weight from the ground to hip level

*tirage au bassin, première partie de l'épaulé avec tirage d'un poids du sol au niveau du bassin*

*Anreißen, vom Boden Wegreißen einer Hantel bis zu ungefähr Hüfthöhe, hauptsächlich Beinarbeit, entspricht den Anfangsbewegungen von Reißen oder Umsetzen*

**clearance stride** -> the stride crossing a hurdle

*foulée de franchissement dans une course de haies*

*Hürdenschritt, der eine Hürde überquerende Laufschrift*

**cluster training** -> a high intensity rest pause training mainly used in weight lifting (maximal strength level), a number of repetitions that could not be performed in a row, is done in

clusters with a 10-20 seconds rest interval between clusters

*Entraînement avec des séries "Cluster", utilisé surtout pour des exercices avec haltères à force maximale, une pause d'environ 20 secondes est pris entre les répétitions ou les groupes de répétitions*

*Cluster-Training, hauptsächlich beim Arbeiten mit hohen Gewichten verwendete Methode des Krafttrainings mit Unterteilung in kleinere Wiederholungssätze, zum Beispiel kann eine Reihe von Übungen, die normalerweise nicht mit der vorgeschriebenen Anzahl ausgeführt werden kann, bewältigt werden, wenn sie in Cluster unterteilt und zwischen zwei Clustern jeweils 10 bis 20 Sekunden Pause eingelegt wird*

**concentric action** -> muscular action causing a movement (by agonist muscle), the muscle shortens

*action concentrique, un mouvement où un muscle (agoniste) se contracte et se raccourcit*

*konzentrische Muskelarbeit, der eine Bewegung steuernde Muskel (Agonist) kontrahiert und verkürzt sich*

**contrast training** -> combining resisted and assisted sprinting

*"entraînement contraste" combinant des courses de résistance avec des exercices de survitesse*

*"Kontrasttraining", Kombination von Zugwiderstands- oder Bergaufläufen und Zugunterstützungs- oder Bergabläufen in der gleichen Trainingseinheit*

## **Cooper run test** -> an aerobic test

*test de Cooper, un test aérobie*

*Testmethode zur Diagnostik der aeroben Kapazität*

## **coordination** -> matching and harmonizing different actions

*coordination, faire s'accorder et harmoniser des différentes actions (par exemple bras-jambes)*

*Koordination, mehrere Bewegungen aufeinander abstimmen*

## **core muscles** -> muscles of the body, abdominal and back muscles

*muscles du tronc (ceinture abdominale, dos et bassin)*

*Bauch- und Rückenmuskulatur, sichern Zentrumsstabilität*

## **core stability** -> aptitude to keep the trunk (mid-torso, core) stable during running or other activities

*gainage, l'aptitude de tenir le corps (région pelvienne) stable pendant la course ou d'autres activités*

*Zentrumsstabilität, die Fähigkeit den Oberkörper und die Beckenregion während des Laufs in stabiler Position zu halten*

## **countermovement jump** -> jumping after a countermovement in the direction opposite to the jumping direction

*saut avec contre-mouvement, par exemple fléchir les genoux, remonter et sauter*

*Sprung nach einer Gegenbewegung, zum Beispiel in Kniebeuge absinken und daraus unverzüglich hochspringen*

## **creatine** -> creatine and ATP restore phosphocreatine (Pcr or PC) and ADP, creatine taken orally seems to favour the replenishment of the phosphocreatine store (may have a doping effect)

*créatine se transforme dans les muscles en phosphocréatine (PCr) laquelle se lie à l'ADP pour le reconvertir en ATP la source principale d'énergie cellulaire, l'ingestion de la créatine semble favoriser le remplissage des stocks de phosphocréatine (éventuellement dopant)*

*Kreatin ist im Muskel vorhanden und wandelt sich mit ATP zu Phosphokreatin und ADP um, wodurch die Phosphokreatinspeicher gefüllt werden, zusätzlich eingenommenes Kreatin scheint die Auffüllung der Phosphokreatinspeicher zu fördern (Vorsicht, kreatinhaltige Nahrungsergänzungen enthalten oft auch Dopingmittel)*

## **cross-bridge theory** -> cross-bridges between thin actin filaments and thick myosin filaments play a role in muscle contraction

*théorie des filaments glissants, la succession de création et de rupture des ponts actine-myosine commande le glissement entre les filaments d'actine (mince) et de myosine (épais) qui est à la base de la contraction musculaire*

*Cross-Bridge- oder Gleitfilamenttheorie zur Erklärung der Muskelkontraktion durch Bildung und Auflösung von Querbrücken zwischen Myosinköpfen und Aktinfilamenten, welche das Gleiten der dünnen Aktin-Filamente auf den dicken Myosin-Fasern steuern*

## **crouch start** -> start from a position with both feet and both hands on the ground

*départ accroupi, départ de la position accroupie avec les deux mains et les deux pieds au sol, obligatoire pour les compétitions de sprint court (50 à 400m)*

*Tiefstart, die Tiefstarttechnik mit Bodenkontakt von Fußspitzen und Händen ist für die Sprintstrecken (50 bis 400 m) von den Regeln vorgeschrieben*

## **cut down** -> downward motion of the lead leg after crossing a hurdle; also reduction of stride pattern (stride length) during a 400 m hurdles race (double cutdown)

*l'action de rabattre la jambe d'attaque après le franchissement d'une haie;*

*en anglais le terme s'utilise aussi pour désigner l'augmentation du nombre de foulées entre les haies lors d'une course de 400m haies*

*rasches Herabführen des Schwungbeins nach der Hürdenüberquerung;*

*im Englischen bezeichnet dieser Begriff auch die Erhöhung des Schrittrhythmus (Verkürzung der Schrittlänge) beim 400 m Hürdenlauf*

## **cut step** -> the last stride before a hurdle ending in takeoff, slightly shorter than previous stride

*dernière foulée "coupée" menant à l'attaque d'une haie, la jambe de poussée est posée plus vite pour permettre un passage rapide du bassin au-dessus de l'appui*

*letzter verkürzter Schritt vor der Hürdenüberquerung, das Abdruckbein (Nachziehbein) wird schneller aufgesetzt um das Becken schnell über die Abdruckposition zu bringen*

**dash** -> violent forward movement, rush, used to designate the shorter sprint distances (50m - 200m)

*terme utilisé (surtout en Amérique) pour désigner les courses de sprint court (50 à 200m)*

*in englischsprachigen Ländern (hauptsächlich US) verwendete Bezeichnung für die kürzeren Sprintstrecken (50 bis 200 m)*

**date pace** -> the pace a runner can run in competition over a given distance (when used in interval training)

*allure de course actuellement possible en compétition (à la "date" actuelle), utilisée dans un entraînement par intervalles  
gegenwärtiges Wettkampftempo (zum vorliegenden "Datum"), zur Festlegung eines Intervalltrainings (eher für Mittel- oder Langstrecken)*

**dead heat** -> running competition resulting in a tie or draw (two or more runners finish with the same time)

*arrivée ex aequo, résultat d'une course où plusieurs concurrents sont à égalité*

*unentschiedenes Rennen, bei dem mehrere Läufer auf gleicher Höhe einlaufen*

**delayed trail leg** -> a trail leg staying behind at hurdle takeoff and coming to full extension

*une jambe arrière "retardée", lors de l'attaque d'une haie la jambe arrière (de poussée) vient en extension complète  
zurückbleibendes Abdruckbein. Das vor der Hürdenüberquerung hinten lang bleibende Abdruckbein scheint "verzögert" zu sein.*

**depth jump** -> jumping down from some height and after hitting the ground immediately back up again, exercise for developing speed and power, the term is also used in the sense of "drop jump", the terms "rebound depth jump" or "drop and rebound" can be used for clarification.

*saut effectué après une chute (saut en contrebas), le terme "drop jump" s'utilise parfois dans le même sens, pour être claire il faudrait parler de "drop jump" avec rebond*

*Tiefsprung, Sprung von einem Kasten oder ähnlichem und Ausnutzung des Dehnungs-Verkürzungszyklus zum sofortigen Wiederhochsprung. Der Begriff "depth jump" wird auch im Sinne von "drop jump", also ohne Wiederhochsprungen, verwendet.*

**depth perception** -> capability to estimate the right distance to the next hurdle for being able to make adjustments of stride length or frequency (400 m hurdles)

*perception de la profondeur, capacités perceptives pour pouvoir estimer la distance à la prochaine haie et adapter ses foulées*

*Tiefenwahrnehmung, Fähigkeit zur Abschätzung des Abstands zur nächsten Hürde und zur rechtzeitigen Anpassung der Schrittlänge beim 400-m-Hürdenlauf*

**dorsiflexion** -> upward rotation of the foot (around horizontal axis)

*dorsiflexion, pied levé vers le tibia, en sprint on parle d'un "pied armé"*

*Fuß zum Schienbein hin angezogen, angehobene Fußspitze*

**double arm lead** -> double arm action when crossing hurdles, both arms are moved forward at the same time, a compromise between single and double arm lead is the 1-1/2 arm lead

*à deux bras, les deux bras sont avancés simultanément lors de l'attaque d'une haie, il y a des techniques intermédiaires entre "2 bras" et "bras opposé" avec différents placements du coude/avant bras opposée*

*Doppelarmführung, zum Angehen einer Hürde werden beide Arme nach vorn geführt (heute selten, eine z.B. von R. Milburn in den 70-er Jahren angewandte Technik), es gibt Zwischenversionen zwischen diesem und dem gegenseitigen Vorführen der Arme mit verschiedener Positionierung des schwungbeinseitigen Unterarms*

**double cutdown** -> change or transition of stride pattern during a 400 m hurdles race by adding two strides to an odd stride pattern, for instance changing from a 15-step pattern to a 17-step pattern, which implies an important change in stride length, all the hurdles can be run with the same leg however

*ajouter deux foulées à un nombre impair de foulées lors d'une course de 400m haies, par exemple changer de 15 à 17 impliquant un changement important de la longueur de foulée mais permettant le franchissement de toutes les haies avec la même jambe*

*beim 400-m-Hürdenlauf Hinzufügung von zwei Schritten zum Rhythmus (zur Zwischenhürden-Schrittzahl), was eine beträchtliche Verkürzung der Schrittlänge erfordert, jedoch ein Wechseln des Abdruckbeins vermeidet*



**downward pass** -> baton passing technique mainly used in english speaking countries, the baton is guided from above into the palm of the extended hand of the receiver, a push and a swing variation are distinguished

*transmission par dessus ou "à l'américaine", la prise en main du témoin d'un relais se fait de haut en bas*

*Schubtechnik, Stabübergabe in die nach oben geöffnete Hand, auch als amerikanischer Wechsel bezeichnet, im deutschen Sprachraum scheint nur eine "Schub-", keine "Schwung"-Variante bekannt zu sein*

**drill** -> sprint drills are used to exercise a part of the sprinting skill. They are also called isolation drills or rehearsal drills as they rehearse an isolated part of sprinting mechanics. There is controversy concerning the usefulness of sprint drills. It is argued that a certain muscular development is necessary for good sprinting mechanics which is easier to obtain by other exercises.

*éducatif de course, "skippings", exercices entraînant certains aspects particuliers de la technique de course (sprint). L'utilité de tels exercices est sujet de discussion. Une bonne technique de sprint demande un développement musculaire important qui s'obtient plus facilement avec d'autres exercices.*

*einen isolierten Technikaspekt trainierende Übung, zum Beispiel Übungen des Sprint- oder Hürden-ABC. Der Nutzen solcher Übungen wird gelegentlich bestritten mit dem Argument, dass eine gute Technik Kraft erfordert, die besser durch andere Übungen trainiert werden kann.*

**drive leg** -> leg that exerts force against the ground

*"jambe de propulsion" exerçant une force contre le sol*

*das sich beim Lauf in Bodenkontakt befindende "antreibende" Bein*

**drop jump** -> jumping down from some height, hitting the ground and staying in contact with the ground, exercise for developing force, this term is also used in the sense of "depth jump", it would be better in this case to speak of a "drop and rebound"

*sauter en contrebas à partir d'une certaine hauteur (chute) et rester en contact avec le sol, le terme "drop jump" s'utilise aussi dans le même sens que "depth jump", ça veut dire le contact au sol est suivi d'un rebond vers le haut*

*Tiefsprung, Sprung von einem Kasten oder ähnlichem mit Absorption aller Energie beim Aufsprung (am Boden bleiben, kein Wiederhochspringen), wird auch im Sinne von "depth jump" (mit Wiederhochspringen) verwendet*

**dual alternate** -> change or transition of stride pattern during a 400 m hurdles race by adding one stride to an odd stride pattern between two hurdles and then again between the following two hurdles, for instance changing from a 15-step pattern to a 16-step pattern, taking the next hurdle with the other (weak) leg and then changing again to a 17-step pattern, then all the remaining hurdles can be taken with the same (strong) leg

*lors d'une course de 400m haies, ajouter une foulée à un nombre impair de foulées entre les haies et après le franchissement de la haie suivante ajouter encore une foulée, par exemple changer de 15 à 16 et de 16 à 17, cette méthode permet une petite réduction de la longueur de foulée à chaque haie mais nécessite le franchissement d'une haie avec la mauvaise jambe*

*beim 400-m-Hürdenlauf Hinzufügung eines Schritts zum Rhythmus (zur Zwischenhürden-Schrittzahl), was eine geringe Verkürzung der Schrittlänge mit sich bringt, jedoch einen Wechsel des Abdruckbeins erfordert*

**dumbbell** -> like barbell, but shorter and usually held with one hand

*haltère courte, le plus souvent tenue d'une seule main*

*Kurzhandel, für einarmige Übungen vorgesehen*

**dynamic stretching** -> controlled leg and arm swings towards the limits of the range of motion. In contrast to ballistic stretches without trying to force beyond the range of motion.

*étirement dynamique, des mouvements dynamiques des bras et des jambes vers leurs limites naturelles de mouvement mais sans les forcer au-delà (contrairement à l'étirement balistique)*

*dynamisches oder intermittierendes Dehnen, Dehnen durch Hin- und Herschwingen der Körperteile, jedoch nicht über ihre natürlichen Bewegungsgrenzen hinaus*

**eccentric action** -> muscular action opposing (controlling) a movement (by antagonist muscle), the muscle may lengthen

*action excentrique, un muscle résiste (en s'allongeant éventuellement) à une force, ou un antagoniste contrôle le travail de son agoniste*

*exzentrische Muskelarbeit, durch einen sich einer Kraft widersetzenden Muskel oder einen Antagonisten, der die Kraft seines Agonisten regelt (der Muskel kann sich hierbei dehnen)*

**elastic recoil** -> (stretch reflex) during landing impact the muscles and connective tissues stretch like a rubber band. With correct timing they may snap back and provide propulsion when leaving the ground, allowing at a certain cadence to run with minimal energy expenditure

*rebond élastique (réflexe d'étirement), lors d'un appui (phase d'amortissement d'une foulée) les muscles, ligaments et tendons s'étirent comme un élastique. A un certain rythme de course la détente des éléments élastiques tendues augmente l'efficacité de la phase de propulsion de la foulée permettant de courir avec une dépense minimum d'énergie*  
*"elastisches Rückschnellen" (Muskeldehnungsreflex), beim Fußaufsatz werden Muskeln, aber auch Bänder und Sehnen, wie ein Gummiband gedehnt, bei einem gewissen Laufrhythmus kann die hierbei gespeicherte Energie für den Abdruck des nächsten Schritts genutzt werden, was ein Laufen mit minimalem Energieverbrauch ermöglicht*

**elastic work** -> making use of the elastic recoil of the foot during running

*"travail élastique", courir en exploitant le réflexe d'étirement*  
*Laufen unter Nutzung des Dehnungsreflexes*

**elongated start** -> block spacings of over 50 cm, knee of rear leg behind heel of front leg

*position de départ avec une grande distance entre les starting-blocks (plus de 50 cm)*  
*Start aus großem Blockabstand (über 50 cm, Knie des hinteren Beins hinter Vorderbein-Ferse)*

**erectae spinae** -> (also written **spinal erector**) muscle of the back, straightens trunk

*spinaux, muscles responsables du redressement vertébral*  
*Rückenstrecker, Wirbelsäuleaufrichtmuskel*

**eversion** -> rotation of the foot around its longitudinal axis (heel out, pronation)

*éversion, rotation du pied autour de son axe longitudinal en faisant monter le côté extérieur du pied (pronation du pied)*  
*Eversion, Drehen des Fußes um seine Längsachse, so dass seine Sohle nach außen schwenkt (Pronation)*

**excess post-exercise oxygen consumption (EPOC)** -> oxygen debt

*consommation excédentaire d'oxygène en cours d'un exercice devant être repris après, dette d'oxygène*  
*Sauerstoffschuld*

**exchange zone** -> zone where the baton has to be passed during a relay race

*zone de passage, la zone dans laquelle le témoin doit être transmis lors d'une course de relais*  
*Wechselraum, Bereich, innerhalb dessen beim Staffellauf der Stab übergeben werden muss*

**extensive tempo** -> runs at 60-75% intensity, mainly aerobic ????

*terme désignant dans l'entraînement du sprint des courses d'une intensité de 60 à 75 % (essentiellement en aérobie)*  
*langsamere Tempoläufe (betrifft hauptsächlich aerobes Training)*

**extensor** -> muscle that straightens a part of the body (knee, hip)

*muscle extenseur, servant à étendre une partie du corps*  
*Streckmuskel, der einen Teil des Körpers streckt*

**extensor hallucis longus** -> muscle of the lower leg, extends big toe

*extenseur propre du gros orteil, muscle étendant le gros orteil*  
*Großzehnstrecker*

**false start** -> starting too early or in a wrong way, leading to disqualification in competition

*faux départ, partir trop tôt ou comportement incorrect pendant le départ (cause de disqualification)*  
*Fehlstart, zu früher oder regelwidriger Start (Grund für Disqualifikation)*

**fartlek training** -> alternating fast and slow running pace in natural surroundings (fartlek is a Swedish word meaning "speed play")

*fartlek, mot suédois (littéralement: jeu de vitesse), course avec variations d'allure dans la nature*  
*Fartlek, schwedisches Wort (fart = Geschwindigkeit, lek = Spiel), Läufe in der Natur mit häufigem Tempowechsel*

**fast feet** -> running drill, tapping the front portion of the foot rapidly to the ground, can be done on the spot (the term is used for various exercises involving quickly bringing down the feet)

"pieds rapides", éducatif de course, les pieds tapent le sol rapidement avec la plante, éventuellement sur place (le terme s'utilise pour différents exercices)

"schnelle Fußarbeit", Übungen, eventuell auf der Stelle, mit schnellem Aufsetzen des Vorderfußes (der Begriff wird für unterschiedliche Übungen verwendet)

**fast middles** -> hurdle exercise with running rapidly between the hurdles and relaxed hurdle crossing

"interhaies" rapides, entraînement des haies avec une course rapide entre les haies et un franchissement décontracté  
Hürdentraing mit schnellem Lauf zwischen den Hürden, jedoch lockerer Hürdenüberquerung

**fast tops** -> hurdle exercise with rapid hurdle crossing and relaxed running between the hurdles

"franchissement" rapides, entraînement des haies avec une course décontractée entre les haies et un franchissement rapide  
Hürdentraing mit lockerem Lauf zwischen den Hürden, jedoch schneller Hürdenüberquerung

**fast twitch** -> muscle fibres mainly used for high intensity work (sprint), they have a fast contraction time but fatigue rapidly. Fast-twitch A and B are distinguished. FT-A fibres have a moderate resistance to fatigue.

fibres de type II, fibres musculaires à contraction rapide pouvant développer une force importante dans un temps très court, mais se fatigant rapidement. On distingue des types IIa et IIb, les premières se fatigant moins vite

schnell kontrahierende Muskelfasern (II oder FT), die schnell arbeiten aber leicht ermüden, man unterscheidet II-a und II-b, wobei letztere etwas weniger schnell ermüden

**fatigue index** -> power decline divided by the time interval between peak and minimum power

indice de fatigue, diminution de la puissance pendant une épreuve divisée par le temps pendant lequel la puissance descend de son pic à sa valeur la plus basse

Ermüdungsindex (z.B. bei Laufserie) Leistungsabfall geteilt durch die Zeit, während der die Leistung vom Maximal- zum Minimalwert fällt

**flats** -> shoes with flat soles (contrary to spikes)

baskets, chaussures de sport ordinaires sans pointes

Sportschuhe mit flachen Sohlen (im Gegensatz zu Spikes)

**flexor** -> muscle that bends part of the body

muscle fléchisseur

Beugemuskel

**flexor digitorum longus** -> muscle of the lower leg, flexion of toes, plantar flexion and inversion of foot

long fléchisseur commun des orteils, responsable pour la flexion des orteils, la flexion plantaire de la cheville et l'inversion du pied

langer Zehenbeuger, Zehenbeugemuskel

**flight phase** -> phase of the stride cycle without ground contact, lasts between 120 ms and 140 ms (when sprinting)

phase de suspension de la foulée, durée en sprint: 120 ms à 140 ms

Flugphase, Zeitabschnitt zwischen zwei Stützphasen beim Sprint, Zeitintervall ohne Bodenkontakt

**fly-in** -> fly sprint, running a sprint distance at high intensity after a flying start

course à haute intensité sur une distance de sprint après un départ lancé

Lauf hoher Intensität über Sprintstrecke nach fliegendem Start

**flying start** -> moving in a slower pace to the start point from where the demanded action begins

départ lancé, courir de façon relâchée vers le point de départ où l'action demandée commence

fliegender Start, mit lockerem Tempo zur Startposition und von dort mit gewünschtem Tempo weiter laufen

**foot strike** -> touch down, ground contact with the foot

impact du pied au sol, début de la phase d'amortissement, pic d'impact

Bremmsstoß des Fußes beim Aufsetzen auf dem Boden (Fußaufsatz, Amortisation)

**free leg** -> the leg without ground contact when running

*"jambe libre" n'étant pas en contact avec le sol lors d'une course*

*Schwungbein, das beim Lauf jeweils nicht den Boden berührende Bein*

**front lunge** -> taking a larger than normal step forward, can be used as an exercise for strengthening the hamstring-muscles by pushing back from the lunging position

*grand pas vers l'avant, fente*

*Ausfallschritt, Vorwärts-"Lunge"*

**front snap kick** -> martial arts exercise, proposed for hamstring work

*coup de pied direct (hanches de face) fouetté, exercice des arts martiaux, travaille les ischios*

*Kampfsportübung, Frontkick aus abgewinkeltem Kniegelenk, zum Training der ischiokruralen Muskulatur vorgeschlagen*

**functional training** -> general conditioning of the body for a given activity using other exercises as the activity itself, mostly in connection with real life situations including balancing and stabilizing tasks, training the whole body not isolated muscles

*entraînement fonctionnel, se mettre en forme pour une certaine activité à l'aide des exercices générales impliquant le corps entier, par exemple l'équilibre ou le gainage, et non pas des groupes musculaires particuliers*

*funktionales Training, Ganzkörperübungen, auch Gleichgewichts- und Stabilisierungsaufgaben, zur allgemeinen Körperertüchtigung als Vorbereitung für spezielleres Training*

**gastrocnemius** -> outer muscle of the calf, bends the knee and rises body on toes

*jumeaux (interne et externe), muscles du mollet, forment avec le solaire le triceps sural, fléchissent le genou et ouvrent l'angle pied-tibia*

*Zwillingsmuskel, Muskel der Wade, beugt das Knie und streckt den Fuß*

**getaway stride** -> the step starting with the touch-down after crossing a hurdle

*première foulée après le franchissement d'une haie ("quittant la haie")*

*"Weglaufschrift", erster Schritt nach der Hürdenüberquerung*

**glutamine** -> amino acid required by the immune system, taken after exercise to prevent infections

*glutamine, acide aminé permettant entre autres une meilleure récupération lors d'efforts physiques importants, joue un rôle dans le système immunitaire*

*Glutamin, im Blut vorhandene Aminosäure, welche nach körperlichen Anstrengungen die Erholung fördert und das Immunsystem stärkt (Wirkung von eingenommenen Präparaten scheint nicht gesichert)*

**glutes** -> buttocks

*glutéaux, muscles fessiers*

*Gesäßmuskeln*

**gluteus maximus** -> uppermost and largest of the gluteal muscles (buttocks), straightens hip joint

*grand fessier, assure l'extension de la hanche*

*großer Gesäßmuskel, streckt den Oberschenkel*

**gluteus medius** -> muscle, moves leg outwards

*moyen fessier, abducteur de la cuisse, écarte la cuisse de l'axe du corps*

*mittlerer Gesäßmuskel, bewegt Oberschenkel von Körperachse weg*

**glycolytic system** -> lactic acid system

*système glycolytique, nom différent pour la filière anaérobique lactique*

*Bezeichnung für die anaerob-laktazide Energiebereitstellung*

**goal pace** -> faster than date pace (used in interval training for improving date pace)

*allure de course plus vite que celle actuellement possible en compétition (allure cible que le coureur veut atteindre par l'entraînement), utilisée dans un entraînement par intervalles*

*"Zieltempo", über dem derzeitigen Wettkampftempo liegendes angestrebtes Tempo, das der Läufer mittels eines Intervalltrainings erreichen will (zur Festlegung eines Intervalltrainings für Mittel- und Langstrecken)*

**ground contact** -> the time the foot is in contact with the ground (foot strike, touch down)  
*contact avec le sol, appui, temps d'appui pendant lequel le pied est en contact avec le sol*  
*Bodenkontakt, Stützzeit des Fußes, während der er den Boden berührt*

**hamstring** -> ischiocrural muscle group, the muscles on the backside of the thigh, this bi-articular muscle group works concentrically as hip-extensor and knee flexor, it controls eccentrically hip flexion and knee extension

*ischios, arrières cuisses ou ischio-jambiers, groupe musculaire biarticulaire, travaille en concentrique comme extenseur de la hanche ou fléchisseur du genou et contrôle les mouvements inverses en excentrique*  
*ischiokrurale Muskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur, Hüftstrecker und Kniebeuger, kontrolliert als Antagonist die entgegengesetzten Bewegungen*

**hamstring curls** -> hamstring exercise reducing the angle between lower and upper leg (against resistance, weight or rubber cord)

*travail des ischios en fléchissant le genou contre une résistance (élastique, poids)*  
*Übung zur Stärkung der Oberschenkelrückseite, wobei das gestreckte Bein im Knie gegen einen Widerstand gebeugt wird (Gummiband, spezielle Bank für "Hamstring-Curls")*

**handoff** -> exchange of the baton during a relay race

*passage du témoin lors d'une course de relais*  
*Stabübergabe beim Staffellauf*

**head wind** -> wind opposing the runner

*vent contraire, vent de face*  
*Gegenwind*

**heat** -> qualifying race for a final

*série, course éliminatoire, qualificative*  
*Vorlauf oder Zwischenlauf für Qualifikation für Viertel-, Halbfinale oder Endlauf*

**heel flicks** -> butt kicks

*éducatif talons-fesses*  
*Anfersen, Übung des Sprint-ABCs*

**heel kick drill** -> butt kicks

*éducatif talons-fesses*  
*Anfersen, Übung des Sprint-ABCs*

**heel recovery** -> bringing the heel high up close to the butt (for good sprinting form simultaneously pulling forward the knee)

*montée des talons sous les fessiers (en bonne technique de sprint va ensemble avec la montée des genoux)*  
*Hochbringen der Fersen unter das Gesäß beim Sprintlauf (bei guter Sprinttechnik gleichzeitig mit Kniehub)*

**high hurdles** -> the 100 and 110 m hurdle races over 10 hurdles, or the hurdles used for these races, also called sprint hurdles, hurdle heights for the men's race (110 m) are 3,5 feet (42 inches or 1,06 m) and 84 cm for the women's race (100 m)

*haies hautes, course de haies sur 110m (hommes) ou 100m (femmes); ou les haies utilisées dans ces courses, d'une hauteur de 1,06 m pour les hommes et de 84 cm pour les femmes*  
*Kurzhürden, 110-m-Hürden der Männer über 1,06 m hohe Hürden oder 100-m-Hürden der Frauen über 84 cm hohe Hürden*

**high intensity work** -> near maximum intensity

*travail de haute intensité, près d'une intensité maximale*  
*Training hoher Intensität mit fast maximalem Tempo*

**high knees** -> sprinting drill with lifting the knees at least to horizontal thigh position

*genoux hauts, éducatif de course en levant les genoux au moins à l'horizontale*  
*Kniehebelauf, Übung des Sprint-ABCs, bei der die Knie über die Horizontale angehoben werden*

**hill running, training** -> running on a slope, uphill (resistance) or downhill (overspeed)

*courses en côte, courses de résistance en montant et de survitesse en descendant*

*Training am Berg, Bergaufläufe (erhöhter Widerstand) oder Bergabläufe (geringerer Widerstand)*

**hip extensor** -> muscle opening the angle between thigh and trunk, gluteus maximus

*muscle extenseur de la hanche, ouvrant l'angle cuisse / tronc*

*Hüftstrecker, Muskeln, die den Oberschenkel vom Körper wegstrecken*

**hip rotation** -> rotation of the hips during a stride (out of the position perpendicular to the running direction)

*rotation de la hanche lors d'une foulée, quittant la position perpendiculaire à la direction de la course*

*Verdrehen der Hüftachse beim Lauf*

**hurdle** -> barrier to be crossed in a hurdle race

*haie, la barrière à franchir lors d'une course de haies*

*Hürde, beim Hürdenlauf zu überquerendes Hindernis*

**hypertonic drink** -> containing carbohydrates, consumed well before endurance exercise or for energy replacement after exercise

*boisson hypertonique contenant des glycidés, à prendre longtemps avant un effort d'endurance ou après pour remplacer rapidement l'énergie consommée*

*hypertonische Getränke enthalten mehr gelöste Teilchen als die Körperflüssigkeiten (auch Kohlenhydrate), sie können deshalb eventuell wasserentziehend wirken und sind während Ausdauerübungen nicht zu empfehlen, eventuell jedoch lange vor der Anstrengung oder danach zur schnellen Rückerstattung verbrauchter Energie*

**iliacus** -> muscle, rises thigh towards body

*muscle iliaque, tourne la cuisse vers le tronc*

*Iliacus-Muskel (auch Darmbeinmuskel genannt), zieht Oberschenkel zum Körper*

**impede** -> to hinder another competitor during a race

*gêner la progression d'un autre coureur pendant une compétition de course*

*behindern, z.B. einen anderen Läufer während eines Wettlaufs*

**imperial track** -> a 440 yards track, about 2 meters longer than a metric track

*piste de 440 yards (courant aux Etats-Unis), environ 2 m plus longue qu'une piste de 400 mètres*

*440-yards-Bahn, in den USA noch häufig, ungefähr 2 m länger als 400-m-Bahn*

**intensive tempo** -> runs with 75-95% intensity for rhythm and pace judgement, incomplete recovery with build up of lactic acid

*terme désignant dans l'entraînement du sprint des courses d'une intensité de 75 à 95 % avec accumulation de lactate*

*intensive Tempoläufe, mit unvollständiger Erholung und erhöhter Laktatkonzentration, auch zur Laufrhythmusschulung und zur Verbesserung der Geschwindigkeitseinschätzung*

**intensity** -> speed or effort of training runs, in sprint training a percentage of the personal best (PB), in distance training a certain heart rate or a percentage of MAS is taken (caution when comparing training schedules of different origin, as shows the following example: the time for covering a certain distance with an intensity of 50% is sometimes calculated by taking PB over this distance and adding 50% which gives 1.5 x PB, quite often however 50% of the mean speed at personal best is taken giving 2 x PB)

*intensité, effort ou vitesse de courses d'entraînement, dans un entraînement de vitesse on compare les temps des séries au record personnel (rp) de la distance courue, dans un entraînement d'endurance l'effort est exprimé par la fréquence cardiaque ou un pourcentage de la VMA (il faut faire attention en comparant des plans d'entraînement d'origine différent, le temps pour courir une certaine distance avec par exemple 50% d'intensité se calcule des fois en ajoutant 50% au rp de la distance, ce qui fait 1,5 x rp, mais on peut aussi prendre 50% de la vitesse moyenne à rp, donnant un temps de 2 x rp)*

*Intensität, Krafteinsatz oder Tempo bei Trainingsläufen, beim Schnelligkeitstraining werden erzielte Zeiten mit der persönlichen Bestleistung über die gelaufene Strecke verglichen, bei Ausdauertraining kann die Herzfrequenz oder ein Prozentsatz von VO2max als Anhaltswert genommen werden, Intensitätsangaben auf Trainingsplänen sind nicht immer eindeutig, 50% kann 50% über der Bestleistungszeit oder 50% der Bestleistungsgeschwindigkeit bedeuten, was nicht den gleichen Wert ergibt.*

**interval training** -> alternating high intensity and recovery periods by dividing a training session into work or exercise intervals and relief or rest intervals

*entraînement par intervalles (EPI), un entraînement entrecoupé en périodes de haute intensité et de repos (intervalles de travail et intervalles de récupération), aussi appelé fractionné ou intermittent*

*Intervalltraining, eine in Abschnitte hoher Trainingsintensität (Belastungsintervalle) und Erholungsintervalle unterteilte Trainingseinheit*

**inversion** -> rotation of the foot around its longitudinal axis (heel in, supination)  
*inversion, rotation du pied autour de son axe longitudinal en faisant monter le côté intérieur du pied (supination du pied)*  
*Inversion, Drehen des Fußes um seine Längsachse, so dass seine Sohle nach innen schwenkt (Supination)*

**ischiocrural muscles** -> three muscles on the backside of the thigh (hamstring)

*ischio-jambiers, arrières cuisses ou ischios*  
*ischiokrurale Muskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur*

**isokinetic exercise** -> a strength-training exercise involving a movement with constant muscle contraction over its whole range, a machine is necessary to control the resisting force (Cybex, Biodex machines)

*exercice isocinétique, mouvement où la force développée par le muscle reste constante sur tout le chemin parcouru, normalement une machine doit commander la force de résistance (Cybex d'une société américaine ou autre)*  
*isokinetische Übung, die vom Muskel gelieferte Kraft bleibt im gesamten Bewegungsverlauf konstant, normalerweise ist ein Gerät zur Steuerung gleichbleibender Widerstandskraft erforderlich (z.B. Cybex von amerikanischer Firma)*

**isometric exercise** -> also called isometric contraction, a strength-training exercise, where the muscles contract but nothing moves, for instance pushing against a wall

*exercice isométrique, contraction de muscles sans effectuer un mouvement; par exemple en poussant contre un mur (entraînement de force)*  
*isometrische Übung, Muskelkontraktion ohne Durchführung einer Bewegung, zum Beispiel Drücken gegen eine Wand, wird eingesetzt zum Krafttraining*

**isometric prone** -> core stability exercise in prone position on elbows and toes, also called prone bridge

*exercice de gainage dans une position ventre vers le bas en appui sur les coudes et les orteils*  
*Unterarmstütz mit Bodenkontakt auf Unterarmen und Fußspitzen, Übung zur Verbesserung der Zentrumsstabilität*

**isometric stretching** -> a type of static stretching (without motion) with simultaneously performed isometric contractions of the stretched muscles. Can also contribute to develop strength in the stretched muscles. Resistance for an isometric stretch has to be provided (by the stretching person, a partner or some device).

*étirement isométrique, un muscle est contracté volontairement en isométrie (rien ne bouge) et ensuite une force d'étirement est appliqué à ce muscle, s'utilise aussi pour entraîner la force du muscle en question, un partenaire ou un appareil doit fournir la force d'étirement*  
*isometrisches Dehnen, ein Muskel wird bewusst isometrisch (ohne Bewegung) kontrahiert und dann durch eine äußere Kraft (Partner oder Gerät) gedehnt, hierbei wird auch die Kraft des Muskels trainiert*

**isotonic drink** -> drink with same concentration of dissolved substances as human body fluids, to prevent dehydration during prolonged exercises

*boisson isotonique, boisson contenant des substances dissoutes (minéraux, glucides) dans la même concentration que dans le sang, utilisée pour prévenir la déshydratation lors des efforts de longue durée*  
*isotonisches Getränk, enthält gelöste Teilchen in gleicher Konzentration wie Körperflüssigkeiten, wird deshalb zur Vorsorge gegen Flüssigkeitsmangel bei Ausdauerübungen empfohlen*

**isotonic exercise** -> exercise at constant tension (closest to normal movement)

*exercice isotonique, exercice où la tension du muscle reste constante (ressemble à un mouvement naturel)*  
*isotonische Übung, Übung mit gleichbleibender Muskelspannung (normaler Bewegung am nächsten)*

**kettlebell** -> cannonball type weight with handle

*poids sphérique sur lequel une poignée est soudée (coulée)*  
*Kugelhantel oder Rundgewicht, Eisenkugel mit angegossenem (geschweißtem) Griff*

**knee extensor** -> muscles opening the angle between thigh and foreleg (vastus muscles)

*extenseurs du genou, muscles ouvrant l'angle au genou (vastes)*  
*Kniestreckler, Schenkelmuskeln (auf Schenkelvorderseite)*

**knee lift** -> the upwards motion of the knee

*montée de genoux*

*Kniehub*

**lactate threshold (LT)** -> also called anaerobic threshold or onset of blood lactate accumulation (OBLA), the blood lactate concentration when lactate begins to accumulate.

*seuil de lactate, ou seuil anaérobie, correspond au maximum d'effort physique pouvant être fourni exclusivement par le métabolisme aérobie. Au delà de cet effort de l'acide lactique commence à s'accumuler dans le sang.*

*anaerobe Schwelle oder Laktatschwelle, maximale Belastungsintensität, welche ohne Zunahme der Milchsäurekonzentration (Übersäuerung des Bluts) aufrechterhalten werden kann*

**lactic** -> speed endurance exercises

*lactique est appelé tout exercice de résistance vitesse*

*im Englischen und Französischen wird dieses Wort ("laktazid") zur allgemeinen Kennzeichnung von Schnelligkeitsausdauerübungen verwendet*

**lactic acid system** -> after about 10 seconds of flat-out exercise (the time the ATP/PC system stays in action) the ATP (sole direct energy source for muscular work) has to be produced by the lactic acid system, also called anaerobic lactate system, glycolytic system or lactic acid system. In this second type of anaerobic energy system ATP is manufactured (in a complicated reaction chain) from the breakdown of glucose. High-intensity activities lasting up to about two or three minutes use this energy system. Two ATP molecules are produced for each glucose molecule. Recovery takes place in about 1 hour (active) or 2 hours (passive). After intensive long lasting activities (marathon) complete recovery may take days.

*filrière (ou métabolisme) anaérobie lactique, après environ 10 seconde d'effort maximum les sources d'énergie du système (ATP-PC) sont épuisées et l'ATP (source d'énergie pour le travail musculaire) doit être produite par la filrière anaérobie lactique (aussi appelé système glycolytique) en utilisant du glucose présent dans les muscles et le foie. Des activités de haute intensité d'une durée de 2 à 3 minutes utilisent ce système. Chaque molécule de glucose permet de produire deux molécules d'ATP. La récupération de ce système nécessite environ 2 heures de repos complet. Elle se fait plus vite en effectuant un travail léger (récupération active). Plusieurs jours peuvent être nécessaires pour récupérer après l'épuisement complet des ressources (par exemple après un marathon).*

*anaerob-laktazide Energiebereitstellung, nach ungefähr 10 Sekunden maximaler Anstrengung sind die Reserven zur Alaktaziden Energieerzeugung aufgebraucht und für hochintensive Arbeit erforderliche Energie muss aus dem in den Muskeln und der Leber in Form von Glykogen gespeicherten Traubenzucker erzeugt werden, dessen Vorräte weitere 2 bis 3 Minuten intensiven Einsatz ermöglichen. Aus einem Traubenzuckermolekül werden 2 Moleküle ATP erhalten. Die Wiederherstellung dieser Reserven benötigt ungefähr 2 Stunden bei kompletter Ruhe, erfolgt jedoch schneller bei leichter Arbeit (aktiver Erholung). Werden die Reserven jedoch vollständig erschöpft, zum Beispiel nach einem Marathon, so kann die komplette Erholung mehrere Tage dauern.*

**lactic recovery** -> recovery of the lactic acid system

*reconstitution des ressources de la filrière anaérobie lactique*

*Wiederherstellung der für die anaerob-laktazide Energiebereitstellung erforderlichen Reserven*

**ladder drill** -> running drill with putting the feet down within ladder markings (slats of wood), ladder type implements are sold under different names (stride checker etc.)

*travail sur lattes, les lattes peuvent être liées entre elles par des fils ou des élastiques facilitant ainsi la mise en place, elles forment une échelle (ladder)*

*Sprintübung, bei der die Füße in vorgegebenen Abständen aufgesetzt werden müssen, die durch Latten oder Bänder markiert sind und ein Leiter-Muster bilden. Durch Gummibänder verbundene Markierungselemente werden unter dem Namen Koordinationsleiter oder Speed-Ladder vertrieben.*

**landing impact** -> shock at ground contact

*pic d'impact, choc du pied avec le sol au début de la phase d'amortissement*

*Landedruck beim Fußaufsatz, Einleitung der vorderen Stützphase*

**lane** -> a division of the track, every competitor runs in his lane

*couloir d'une piste*

*Bahn, eine einem Läufer für den Wettkampf zugeteilte Unterteilung der Lauffläche*

**lead foot** -> foot of the lead leg

*le pied de la jambe d'attaque*

*Fuß des Schwungbeins beim Hürdenlauf*



**lead leg** -> the leg that is moved towards the hurdle, also called swing leg, it is mostly recommended to attack the hurdle with the knee of the lead leg (lead knee)

*jambe d'attaque, la jambe se dirigeant vers une haie (contrairement à la jambe de poussée), aussi appelé jambe libre, il est le plus souvent recommandé de diriger le genou vers la haie*

*Schwungbein, Führungsbein, das beim Hürdenlauf gegen die Hürde gerichtete Bein (im Gegensatz zum Abdruck- oder Nachziehbein), es wird meist empfohlen die Hürde mit dem Knie dieses Beins, nicht mit dem Fuß, anzusteuern*

**lead off leg** -> first part of a relay race

*le 1er relais d'une course de relais*

*1. oder Startposition eines Staffellaufs*

**lean** -> angle the torso forms with the ground, forward lean when acute

*inclinaison du corps du coureur lors d'une course, angle corps-sol (aigu pour inclinaison vers l'avant)*

*Neigung des Körpers beim Lauf, Winkel zwischen Bahn und Körper (spitzer Winkel bei Vorwärtsneigung)*

**leg** -> one of the four parts of a relay race

*relais, une des quatre parties d'une course de relais*

*Position, einer der vier Teilabschnitte eines Staffellaufs*

**leg follow through** -> the movement of the free or swinging leg when running

*le mouvement de la jambe libre qui ne touche pas le sol lors d'une foulée*

*Durchziehen des Schwungbeins beim Lauf (durchschwingen)*

**limb speed** -> pure speed of movement, the capacity of the human body to move quickly, can be assessed by tapping tests

*vitesse gestuelle pure, indique la capacité du corps humain de bouger vite, se mesure avec des épreuves de "tapping" où le sujet testé s'applique à faire un maximum de mouvements dans un temps donnée, par exemple en tapant avec une main ou un pied contre une surface*

*Aktionsschnelligkeit, die Fähigkeit zur schnellen Ausführung einer Bewegung, kann mit Tapping-Tests bewertet werden, bei denen innerhalb einer gegebenen Zeit eine maximale Anzahl von Bewegungen auszuführen ist (zum Beispiel mit der Hand auf eine Fläche schlagen)*

**long hurdles** -> 400 meters hurdle race, with 10 hurdles of a height of 3 feet (36 inches or 91 cm) for men and 30 inches (76 cm) for women, also called intermediate hurdles and nowadays quite often low hurdles

*"haies longues", haies basses des 400m, 10 haies d'une hauteur de 91cm chez les hommes et de 76cm chez les femmes, dans les pays anglophones souvent désignées comme haies intermédiaires, le terme haies basses étant réservé aux 200m (76cm) qui se courent rarement aujourd'hui*

*Langhürden, 400-m-Hürdenstrecke über zehn 91-cm-Hürden bei den Männern und 76-cm-Hürden bei den Frauen*

**low hurdles** -> 200 meters and 220 yards hurdle races with 10 hurdles of 30 inches (76 cm) height, rarely run nowadays and quite often the 400 m hurdles are called low

*"haies basses", en français les 400m haies, dans les pays anglophones le terme désigne le plus souvent les 200m/220yards haies, mais dernièrement aussi les 400m haies*

*"niedrige Hürden", Bezeichnung der heute (außerhalb USA) selten gelaufenen 200-m-Hürdenstrecke über zehn 76-cm-Hürden*

**lumbo-pelvic stabilisation** -> stability of the hip or lower back region

*stabilisation du bassin*

*Beckenstabilität*

**lunge** -> or leg lunge, moving one leg far away from the body in forward (front lunge) or sideward (side lunge) direction

*grand pas vers l'avant (front lunge) ou vers le côté (side lunge)*

*Ausfallschritt, großer Schritt nach vorn oder seitlicher Ausfallschritt zur Seite*

**Mach drills** -> so called A, B and C drills introduced by the polish coach G. Mach, who trained the polish world class sprinters I. Szewinska and A. Badenski and later worked as a national coach in Canada. A-drills work the knee lift, push-off and extension. B-drills work the forward movement of the hip and the pawing action of the foreleg. The drills can be done

marching (A1, B1), skipping (A2 ..) and running (A3 ..). C- and D-drills are also reported with different definitions. Sometimes wrongly spelled "march".

*Éducatifs proposés par G. Mach, entraîneur polonais de sprinters de classe mondiale (I. Szewinska, A. Badenski) qui a travaillé plus tard au Canada. Il utilisait essentiellement des éducatifs de type A (montée du genou libre en mettant l'intention sur la poussée de la jambe arrière) et de type B (montée du genou libre suivi de l'extension de la jambe libre en mettant l'intention sur l'action de griffé de la jambe libre redescendant). Chaque exercice peut se faire en marchand (A1, B1), avec des petits rebonds (A2 ..) ou en courant (A3 ..). Des éducatifs C concernaient les haies. Des différents types d'éducatifs C et D sont utilisés par différents entraîneurs américains aujourd'hui. Aujourd'hui en Amérique le plus souvent A désigne les montées de genou, B les foulées tractées et C les talons-fesses.*

*Von G. Mach, dem polnischen Trainer von Weltklassensprintern wie I. Szewinska oder A. Badenski, der später in Kanada arbeitete, empfohlene Übungen (ähnlich Sprint-ABC). Er benutzte Übungen von Typ A (Knieheben, mit betonter Streckung des hinteren Beins) und Typ B (Pferdchenlauf, nach Heben des Knies schlägt der Unterschenkel nach vorne aus, wonach das Bein aktiv und schnell nach hinten durchgezogen wird, Schwerpunkt ist der aktiv greifende Fußaufsatz). Jede Übung kann gehend (A1, B1), mit Zwischenhopper (A2, ..) oder laufend (A3, ..) durchgeführt werden. Mit C bezeichnete Übungen betrafen den Hürdenlauf. In Anlehnung hierzu wird heute in Amerika meist Kniehebelauf durch A, Pferdchenlauf durch B und Anfersen durch C bezeichnet. In amerikanischen Veröffentlichungen findet sich auch oft die falsche Schreibweise "march".*

**maximal aerobic speed (MAS)** -> pace at VO2max

*vitesse maximale aérobie (VMA), allure de course à VO2 max (consommation maximum d'oxygène)*

*maximale aerobe Geschwindigkeit, VO2max-Geschwindigkeit oder Geschwindigkeit bei maximaler Sauerstoffaufnahme*

**maximum oxygen uptake (VO2max)** -> maximum amount of oxygen a person can consume (unit: litres per minute), also called aerobic power or aerobic capacity, typical values are about 3 l/min for normal athletes and up to 6 l/min for endurance runners. As this value depends on the body mass, it is sometimes expressed in ml/min per kg.

*consommation maximum d'oxygène (VO2 max), capacité maximale des systèmes respiratoires et circulatoires à transporter l'oxygène aux muscles actifs, valeurs typique: 3 l/min pour athlète normal, 6l/mn pour coureurs des distances longues. En tenant compte du poids de l'athlète on peut exprimer cette valeur en ml/mn/kg.*

*maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max), Fähigkeit von Atmung und Kreislauf zur Überführung von Sauerstoff zu den Muskeln, wird in Litern gemessen, ein Durchschnittsathlet schafft ungefähr 3 Liter, bei Ausdauersportlern können Werte von bis zu 6 Litern erreicht werden*

**medium start** -> block spacings of 30 to 50

*position de départ avec une distance moyenne entre les starting-blocks (30 à 50 cm)*

*Start aus mittlerem Blockabstand*

**metabolic workout** -> training session for training energy systems

*"travail métabolique" pour l'entraînement des filières (métabolismes) énergétiques*

*Trainingseinheit zum Training der Energiebereitstellungsarten (Stoffwechselforgänge)*

**metric track** -> 400 meters track

*piste de 400 mètres (en Amérique contrairement à une piste de 440 yards)*

*400-m-Bahn (in den USA im Gegensatz zur 440-yards-Bahn)*

**motor time** -> time between stimulus (activation) of muscle fibres and beginning of movement

*temps moteur, le temps entre la stimulation des fibres musculaires et le début du mouvement*

*Teil der Reaktionszeit zwischen Stimulierung der Muskelfasern und Beginn der Bewegung*

**muscle soreness** -> several theoretical explanations are given for muscular pain: muscle spasms (involuntary muscle twitches) causing local muscle tearing; increased acidity caused by lactates acting upon pain receptors; tissue injuries caused by mechanical forces. The latter type of pain is mostly felt a day after the exercise and is called delayed onset muscle soreness (DOMS).

*courbatures, douleurs musculaires pouvant avoir plusieurs origines: crampes ou spasmes, accumulation de lactates, micro-fissures, les douleurs causées par ces dernières apparaissant un ou deux jours après l'exercice (douleurs musculaires d'apparition retardée ou DOMS)*

*Muskelkater, Muskelschmerzen können verschiedene Ursachen haben und zum Beispiel in Folge von Krämpfen oder bei Übersäuerung auftreten. Bei dem verzögert (nach ein oder zwei Tagen eintretenden) Muskelkater (englische Abkürzung DOMS) handelt es sich jedoch meist um feine Risse in Muskelfasern.*

**muscular work** -> running by mainly using muscles, in contrast to elastic work

"travail musculaire", courir en n'exploitant que la force musculaire, contrairement au "travail élastique" exploitant le réflexe d'étirement

*Laufen unter alleinigem Einsatz der Muskelkraft, im Gegensatz zu "elastic work" ohne Nutzung des Dehnungsreflexes*

**myositis** -> inflammation of a muscle

*myosite, inflammation d'un muscle (par exemple courbatures de la grippe)*

*Muskelentzündung (zum Beispiel Muskelkater bei Grippe)*

**negative split** -> the second half of a race is run faster than the first half

*lors d'une course de 400m ou 400m haies, courir le deuxième 200m plus vite que le premier*

*400- oder 400-m-Hürdenlauf, bei dem die zweiten 200 m schneller gelaufen werden als die ersten 200*

**neural workout** -> training session putting stress on the nervous system (overspeed), needs long recovery (several days), in contrast to metabolic workout for training energy systems

*"travail nerveux", une session d'entraînement sollicitant fortement le système nerveux (survitesse), plusieurs jours de récupération peuvent être nécessaires, contrairement au "travail métabolique" pour l'entraînement des filières énergétiques*

*Training, bei dem das Nervensystem beansprucht wird (zum Beispiel zugunterstützte Läufe), kann lange Erholungszeiten erfordern (Tage), im Gegensatz zu normalem, die Energiebereitstellungsarten förderndem Training*

**oblique muscles** -> important muscle group for core and lumbo-pelvic stabilisation, bends trunk sideward or rotates trunk

*muscles obliques de l'abdomen, travaillent en gainage ou pour tourner le tronc*

*Schrägmuskel, schräger innerer und äußerer Bauchmuskel, wichtig für Zentrums- und Beckenstabilität*

**on your marks** -> first start command

*"à vos marques", premier ordre de départ du starter*

*"auf die Plätze", erstes Startkommando*

**overspeed** -> running faster than maximum speed (assisted running, downhill, towed or similar)

*survitesse, courir plus vite que ce qui est possible naturellement, par exemple en pente descendante ou tiré*

*supramaximale Geschwindigkeit, schneller als maximal, z.B. mit Zugunterstützung oder bergab*

**overstride** -> to lengthen the strides in a way not compatible with good sprinting form, for instance reaching out or bounding

*allonger les foulées d'une façon non compatible avec une bonne technique de course*

*die Schritte auf eine mit guter Sprinttechnik nicht vereinbare Art verlängern, z.B. ausgreifend oder Sprunglauf*

**oxygen debt** -> also called oxygen recovery or excess post-exercise oxygen consumption (EPOC), denotes the oxygen required for recovery of the anaerobic energy system, two types can be distinguished: an alactacid oxygen debt (for restoration of phosphagen stores) and a lactacid oxygen debt (for removing lactic acid from the muscles)

*dette d'oxygène, la quantité d'oxygène faisant défaut durant un exercice et devant être consommée en excès pendant la phase de récupération, par rapport à la consommation d'O<sub>2</sub> au repos. On distingue une dette d'oxygène alactique (reconstitution des stocks de phosphagène (ATP, ADP, CP), rapide) et une dette lactique (pour enlever l'acide lactique des muscles, plus lente).*

*Sauerstoffschuld, das vom Körper nach Ende einer Belastung zum Ausgleich eines Sauerstoffdefizits aufzunehmende Sauerstoffvolumen, hierzu muss stärker geatmet werden als im Ruhezustand, man kann eine alaktazide Sauerstoffschuld (zur Regeneration der Kreatinphosphatspeicher) von einer laktaziden Schuld (zum Abbau gebildeten Laktats) unterscheiden*

**oxygen deficit** -> difference between oxygen required and oxygen actually used

*déficit d'oxygène, différence entre l'oxygène nécessaire et l'oxygène consommé*

*Sauerstoffdefizit, Unterschied zwischen benötigtem und tatsächlich aufgenommenem Sauerstoff*

**oxygen recovery** -> oxygen debt

*"récupération d'oxygène", même notion que dette d'oxygène*

*andere englische Bezeichnung für Sauerstoffschuld*

**pace** -> rate of running speed

*allure, train de course*

*Tempo, Gangart, Geschwindigkeit beim Lauf*

**passer** -> relay runner handing off the baton

*coureur-passeur d'une course de relais donnant le témoin*  
*ankommender, übergebender Läufer beim Staffellauf*

**passive stretching** -> same as static stretching (for some authors more relaxed than static and eventually with partner).

*étirement passive, comme l'étirement statique mais éventuellement plus relâché ou avec un partenaire ou appareil*  
*passives Dehnen, wie statisches Dehnen, jedoch meist lockerer oder mit Partner oder Gerät*

**pawing action** -> forward-back action of the lower leg, straightening the lower leg from bend knee and pulling it backwards at ground contact (limiting the landing impact)

*griffée, après avoir avancé le pied en réduisant la flexion du genou le ramener rapidement vers l'arrière au moment du contact avec le sol pour limiter le pic d'impact*

*aktiv greifendes Aufsetzen, beim Aufsetzen bewegt sich der vordere Teil des Fußes schnell nach unten hinten, nachdem der Unterschenkel gegen Ende der Schwungphase aus der Kniebeugung nach vorn gebracht und dann zurückgezogen worden war (unter anderem wird hierdurch der Landedruck verringert)*

**Pcr (or PC)** -> phosphocreatine (also called creatine phosphate), see below

*phosphocréatine (ou phosphate de créatine, créatine-phosphate, phosphagène, phosphorylcréatine), voir ci-après*  
*Phosphokreatin, siehe unten*

**peak anaerobic power** -> maximum power created by the ATP-PC system

*pic de puissance anaérobie, puissance maximum développé par la filière énergétique anaérobie alactique*  
*anaerobe Spitzenleistung, maximale anaerobe Leistungsfähigkeit, "Peak-Power", von der anaerob-alkalaziden Energiebereitstellung gelieferte Maximalleistung*

**pectineus** -> muscle of the thigh, pulls thigh towards body

*pectiné, plus haut des adducteurs, juste sous l'aîne, tire la cuisse vers l'axe du corps*

*Kammmuskel, höchstgelegener Oberschenkel-Adduktor, zieht Oberschenkel zur Körperachse*

**pelvis, pelvic girdle** -> bony cavity at the lower end of the trunk, a stabilized pelvis seems to be important for efficient sprinting, where it should rather have a posterior tilt than an anterior tilt

*bassin, un bassin stabilisé semble important pour une technique de sprint efficace, une position près de la rétroversion est recommandée*

*Becken, ein stabilisiertes Becken scheint für gute Sprinttechnik ausschlaggebend zu sein, meist wird Stabilisierung nahe der zurückgekippten Position empfohlen*

**periodization** -> organizing the season to obtain optimal athletic performance at the right moment, setting up an annual training schedule, usually with a preparatory phase, a specific phase and a competition period

*périodisation de l'entraînement, organisation d'une saison, répartition des sessions d'entraînement en vue d'une performance optimale au bon moment, le plus souvent une phase de préparation est suivie d'une phase spécifique et d'une phase de compétition*

*Jahresaufbau, Trainingsbelastung im Jahresverlauf zum Erhalt optimaler Form zum gewünschten Zeitpunkt, man spricht von Einfachperiodisierung (nur Freiluftsaison) und Doppelperiodisierung (Hallen- und Freiluftsaison)*

**periostitis** -> injury, inflammation of the periosteum, a fibrous membrane on the bone surface

*périostite, inflammation de la membrane de l'os (le périoste)*

*Knochenhautentzündung, meist am Schienbein*

**peroneus longus** -> calf muscle, eversion of foot

*long péronier latéral, muscle du mollet, assure l'éversion du pied*

*Wadenbeinmuskel, dreht den Fuß nach außen*

**phosphagen recovery** -> recovery of the alactic anaerobic energy system (ATP-Pcr-, ATP/PC- or phosphagen energy system)

*récupération des phosphagènes, rétablissement des réserves de phosphagènes du muscle (ATP, ADP, CP) et ainsi de la filière énergétique anaérobie alactique*

*Füllen der Phosphatspeicher oder Regeneration der anaerob-alkalaziden Energiebereitstellung*

**phosphocreatine (Pcr)** -> a molecule stored in the muscles, its reaction with ADP produces the molecules ATP and creatine. This reaction is reversible, creatine and ATP restore Pcr and ADP.

*phosphocréatine (ou phosphate de créatine ou créatine-phosphate), un molécule présent dans les muscles, réagit avec ADP en créant ATP et créatine, cette réaction est réversible: créatine et ATP se transformant en Pcr et ADP*

*Phosphokreatin, ein in Muskeln vorhandenes, für den Energiestoffwechsel wichtiges Molekül, es reagiert mit ADP zu ATP und Kreatin, welche Reaktion auch umkehrbar ist*

**plantar flexion** -> downward rotation of the foot (around horizontal axis)

*flexion plantaire de la cheville*

*Beugung des Fußes zur Fußsohle*

**platform shoes** -> jumpsoles, training shoes with a very thick sole in the front part under the ball of the foot, when wearing such shoes the heels cannot touch the ground

*chaussures spéciales où les semelles rehaussent l'avant-pied et empêchent le talon de toucher le sol*

*spezielle Trainingsschuhe mit dicker Vordersohle, welche den Bodenkontakt der Ferse verhindert, werden unter dem Namen "Jumpsoles" verkauft*

**plyometric running** -> running with every other touchdown on higher ground (1 - 3 inches), called "**plyosoidal**" by Ken Jakalski

*"course pliométrique", courir sur un sol où des tapis de 2 à 7 cm sont posés de telle façon, qu'un pied prend appui sur le tapis et l'autre sur le sol*

*"plyometrischer Lauf", Lauf auf einem Boden, auf dem 2 bis 7 cm dicke Matten so ausgelegt sind, das jeweils ein Fuß auf den Matten und der andere dazwischen auf dem Boden aufsetzt*

**plyometrics** -> exercise that enables a muscle to reach maximum strength in as short a time as possible, mostly an excentric muscle contraction followed by a concentric shortening

*pliométrie, exercices utilisant le réflexe d'étirement ou exercices normaux exécutés d'une façon mettant en jeu des forces plus importantes*

*Plyometrie, Schnellkrafttraining mit Übungen, die den Dehnungsreflex der Muskeln nutzen (maximaler Krafteinsatz)*

**plyo...** -> different spelling of plio...

*plyométrie peut s'écrire avec un "i" ou un "y"*

*im Englischen und Französischen wird statt "Plyo-" oft "plio-" geschrieben*

**PNF stretching (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)** -> also called contract-relax, a partner exercise, the muscle is stretched, contracted for some seconds with the partner preventing movement and then relaxed (combining passive stretching and isometric stretching)

*étirements PNF, techniques adjoignant des contractions musculaires aux étirements, le muscle est étiré à l'aide d'un partenaire, dans la position étirée il est contracté pendant quelques secondes et ensuite relâché*

*PNF-Dehnen, ein Muskel wird in gedehntem Zustand einige Sekunden kontrahiert, wobei ein Partner die Bewegung verhindert, und dann entspannt*

**polymetrics** -> seems to be a common misspelling/mispronunciation of plyometrics

*malprononciation de pliométrie, courant aux Etats-Unis (plusieurs occurences sur internet)*

*auf einigen amerikanischen Internetseiten wird statt "plyo" fälschlicherweise "poly" geschrieben*

**posterior pelvic tilt** -> the pelvic girdle is turned backward (anticlockwise when watching a runner going to the right, reducing the natural bend of the lower part of the vertebral column), a fixed pelvis position closer to the posterior tilt is mostly recommended for sprinting

*bassin en rétroversion, le bassin d'un coureur observé allant à droite est tourné en sens antihoraire, la cambrure naturelle du bas de la colonne vertébrale est réduite, en sprint on cherche à fixer le bassin dans une position s'approchant de la rétroversion*

*zurückgeneigtes Becken (gestreckter unterer Wirbelsäulenbereich), beim Sprint wird Beckenstabilität näher zu dieser zurückgekippten Position gesucht*

**posture** -> relative disposition of parts of the body

*posture, attitude particulière du corps*

*Haltung (des Körpers)*

**power decline** -> difference of peak and minimum power divided by peak power (ATP-PC system)

*diminution de la puissance, différence entre les valeurs maximum et minimum de la puissance divisée par la puissance maximum (filière énergétique anaérobie alactique)*

*Leistungsabnahme, Differenz zwischen maximalem und minimalem Leistungswert dividiert durch den maximalen Wert (bei anaerob-alaktazider Energiebereitstellung)*

**prancing** -> running with straight legs on the balls of the feet (drill)

*foulées tractées, courir avec des jambes tendues*

*Laufen mit gestreckten Beinen (Sprint-ABC), meist mit aktiv greifendem Fußaufsatz*

**premotor time** -> time between start signal and electrical activation (neural stimulus) of muscle fibres

*temps pré-moteur, le temps entre le signal de départ et la stimulation des fibres musculaires (temps de décision)*

*Teil der Reaktionszeit zwischen Startsignal und Stimulierung der Muskelfasern (Entscheidungszeit)*

**pronation** -> rotation of a limb around its longitudinal axis, anti-clockwise for right limb in the direction away from the body (horizontal hand: palm moves down)

*pronation, un membre droit est tourné autour de son axe longitudinal en sens anti-horaire vu par son propriétaire, pour un membre gauche c'est en sens horaire (s'agissant de la main, la paume va vers le bas)*

*Pronation, Handeinwärtsdrehung (Handfläche nach unten) oder Eversion des Fußes (Senken des inneren Fußbrands)*

**prone position** -> lying face down (on the stomach), for core stability exercises

*position avec le ventre vers le bas, position de départ pour plusieurs exercices de gainage*

*Bauchlage, Ausgangslage für mehrere Übungen zur Verbesserung der Zentrumsstabilität*

**proprioception** -> a persons awareness of the position of his body parts and the motions of his muscles and joints

*proprioception, perception de soi-même (position des membres, de leurs mouvements ...)*

*Propriozeption, Tiefensensibilität, Eigenwahrnehmung des Körpers, die Fähigkeit jederzeit zu wissen, wo jedes Körperteil sich befindet*

**psoas (minor, major)** -> muscle, rises thigh towards body

*psoas, muscle intervenant dans la flexion des cuisses sur le tronc*

*Lendenmuskel, zieht den Oberschenkel gegen den Körper*

**pulled muscle** -> injured muscle, also called **stretched, torn** or **strained**

*déchirure musculaire ou claquage, rupture d'un nombre plus ou moins important de fibres musculaires. On parle de contracture ou d'élongation pour les cas moins graves (micro-fissures)*

*Muskelzerrung oder Muskel(faser)riss mit Schädigung einer mehr oder weniger großen Anzahl von Muskelfasern, bei leichteren Fällen spricht man von Überdehnung*

**push-off** -> pushing action of the leg when leaving the ground at the end of the support phase

*poussée finale terminant la phase d'appui de la foulée*

*Abdruck, Abstoß vom Boden am Ende der hinteren Stützphase des Sprintschritts (Beschleunigungsstoß)*

**PWC170** -> an aerobic test

*un test aérobie*

*Testmethode zur Diagnostik der aeroben Kapazität*

**quads** -> quadriceps muscles of the upper leg

*quadriceps, groupe de muscles, extenseur du genou*

*Quadrizeps, Kniestrecker*

**reach out** -> to move the lower leg forward for touching the ground in front of the body, disregarded in good sprinting mechanics

*essayer d'allonger la foulée en faisant avancer le pied d'une façon exagérée avant le contact avec le sol*

*ausgreifen, Versuch einer Verlängerung der Schrittlänge durch aktives Ausgreifen der Unterschenkel, wonach der Fußaufsatz vor dem Körperschwerpunkt erfolgt, was als Fehler zu betrachten ist*

**receiver** -> runner receiving the baton during a relay race

*coureur-receveur d'une course de relais prenant le témoin  
ablaufender, übernehmender Läufer beim Staffellauf*

**recovery** -> rest, relief for regaining full potential, for instance during recovery intervals in interval training;

bringing up the heels (high heel recovery) or the knees (high knee recovery) during running;  
moving a member in the opposite direction for giving more swing to a movement

*récupération, repos entre les séries d'un entraînement par intervalles ou entre des sessions d'entraînement;  
faire monter les talons ou les genoux pendant la course;*

*amener une partie du corps d'abord brièvement dans le sens opposé de la direction prévue pour donner plus d'ampleur (élan) à un mouvement*

*Erholung, Ruhe bei den Pausen eines Intervalltrainings oder zwischen Serien eines Krafttrainings;*

*Hochführen der Fersen oder der Knie beim Lauf;*

*Ausholbewegung für mehr Schwung einer anschließenden Bewegung*

**recovery of the trail leg** -> keeping the knee of the trail leg forward and upward after crossing a hurdle

*faire monter et avancer le genou de la jambe d'esquive après le franchissement d'une haie*

*Hoch- und Vorwärtsführen des Nachziehbeins nach der Hürdenüberquerung*

**recovery phase** -> flight phase, swing phase

*phase de suspension de la foulée*

*Schwungphase des Laufschriffs*

**rectus abdominus** -> the most superficial of the abdominal muscles, in front of the body, pulls trunk forward

*muscle grand droit de l'abdomen, fléchit la colonne vertébrale (tronc vers l'avant)*

*gerader Bauchmuskel, beugt Oberkörper nach vorn*

**relief interval** -> recovery interval during interval training, its duration may be determined by the heart rate (recovery at about 120 per minute) or by the duration or intensity of the work effort, the recovery may be active (light work or work of other nature, also called work-relief) or passive (complete rest, also called rest-relief)

*intervalle de récupération lors d'un entraînement par intervalles, sa durée peut être déterminée par la fréquence cardiaque (par exemple retour à 120 par minute), ou par la durée ou l'intensité de l'intervalle d'effort, la récupération peut être active (comportant des exercices non fatiguant) ou passive (repos complet)*

*Erholungsintervall beim Intervalltraining, seine Dauer kann durch die Herzfrequenz oder die Länge des Belastungsintervalls bestimmt sein, die Erholung kann aktiv (nicht ermüdende Übungen, Geh- oder Trabpause) oder passiv (komplette Ruhe) sein*

**repetition maximum (RM)** -> in weight training the maximum weight that can be lifted once, also the maximum weight that can be lifted a certain number of times in which case "1 RM" is the weight that can be lifted once and "5 RM" is the weight that can be brought up 5 times

*répétition maximale (RM), le poids maximum qu'on peut soulever une fois, s'utilise aussi dans le sens du poids maximum permettant un certain nombre de répétitions, pour être claire on désigne par "1 RM" la charge qui peut être soulevée une fois et par "5 RM" le maximum maîtrisable 5 fois*

*RM, beim Gewichtstraining das maximale Gewicht, das einmal bewältigt werden kann. Man spricht von "5-RM" oder "5er RM", um das Gewicht, das maximal 5 mal gehoben werden kann, zu bezeichnen.*

**reps** -> repetitions within a set of exercises during an interval-training program; the number of work intervals within one set

*lors d'un entraînement par intervalles le nombre de répétitions par série*

*Anzahl Wiederholungen in einer Serie eines Intervalltrainings*

**resisted running** -> sprint-resisted running adds resistance to sprinting (uphill, steps, pulling sleds, tyres or parachutes, pulling a partner attached to a bungee-cord). Its main purpose is the development of the pushing force of the quads and the increase of stride length.

*courses de résistance, à résistance augmenté en courant en pente ascendante, en tirant un objet (luge (chariot), pneu, parachute, partenaire attaché par une corde, un élastique), sert essentiellement à développer la force de poussée (quadriceps) et la longueur de la foulée*

Läufe bei erhöhtem Widerstand, wie Zugwiderstandsläufe (Ziehen eines Schlittens, Autoreifens, Partners, Bremsfallschirms, Gummibands) oder Bergaufsprints, dienen hauptsächlich der Entwicklung der Antrittskraft (Quadrizeps-Muskulatur) und der Steigerung der Schrittlänge

**rest ratio** -> or work to rest ratio, the ratio work duration / relief duration

*le rapport durée d'effort / durée de repos*

*Belastungsdichte, das Verhältnis von Belastungs- und Erholungsdauer*

**rest-relief** -> complete rest during recovery

*récupération passive, repos complet, aucune activité pendant la récupération*

*passive Pause, komplette Ruhe während der Erholung*

**reverse curl** -> abdominal exercise (crunch), lifting the legs from supine position (the term also designates a biceps exercise without great interest for running)

*travail des abdominaux, de la position couché sur le dos lever les jambes en laissant le dos et les bras collés au sol*

*Bauchmuskelübung, auf dem Rücken liegend den Rücken und die Arme gegen den Boden drücken und die Beine anheben (der Begriff "reverse curl" bezeichnet auch die klassische Bizeps-Übung der Armbeuge mit Gewicht)*

**reverse situp** -> abdominal exercise, lifting the legs and the pelvis off the floor from supine position (this expression also denotes other exercises)

*travail des abdominaux, de la position couché sur le dos ramener les jambes vers le corps et ensuite vers le haut pour lever le bassin du sol (l'expression "reverse situp" s'utilise aussi pour des exercices renforçant le dos)*

*Bauchmuskelübung, auf dem Rücken liegend die Beine zum Körper und dann nach oben bringen um das Becken vom Boden abzuheben (der Begriff "reverse situp" wird auch für Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur verwendet)*

**rolling start** -> to jog to the start line and then drive off, comfortable flying start

*départ lancé relaxe, trotter vers la ligne de départ et partir*

*lockerer fliegender Start, zur Startlinie traben und loslaufen*

**rope jumping** -> jump rope exercises can be combined with sprint drills

*sauter à la corde, des exercices de saut à la corde peuvent être combinés avec des éducatifs de course*

*Seilspringen, gewisse Übungen des Sprints-ABCs können mit Seilspring-Übungen kombiniert werden*

**Ross drill** -> high knees running with holding the hands in front of the body, trying to touch the hands with the knees, running over low hurdles in this way

*éducatif de course en vue d'une initiation aux haies, en courant tenir les bras tendus vers l'avant et essayer de toucher les avant-bras avec les genoux, traverser ensuite des petites haies en courant de cette façon*

*Hürdenübung, der Läufer hält die Hände vor dem Körper und versucht die Knie gegen die Handflächen zu schlagen und dann auch niedrige Hürden auf diese Weise zu überlaufen*

**Russian twist** -> core stability exercise, side to side rotations of the upper body from a 45° situp or similar position

*exercice de gainage, d'une position assise (ou similaire) avec le haut du corps penché en arrière (env. 45°) tourner le tronc d'un côté à l'autre*

*Übung zur Stärkung der Zentrumsstabilität, wobei der aus sitzender oder ähnlicher Position um 45° nach hinten geneigte Körper von einer Seite zur anderen geschwenkt wird*

**sarcomere** -> smallest functional unit of the muscle, composed mainly of the three proteins actin (thin), myosin (thick) and titin (elastic)

*sarcomere, l'élément fonctionnel le plus petit d'un muscle, composé des trois protéines actine (mince), myosine (épais) et titine (élastique)*

*Sarkomer, Muskelfasersegment, kleinste funktionelle Einheit eines Muskels, bestehend aus den drei Proteinen Aktin (dünn), Myosin (dick) und Titin (elastisch)*

**sartorius** -> hip or knee bending muscle crossing the thigh, going from the outside of the hip to the inside of the knee

*couturier, muscle biarticulaire traversant la face antérieure de la cuisse (hanche vers l'intérieur du genou), contrôle différents mouvements de la cuisse*

*Schneidermuskel, verläuft quer über den Oberschenkel, von der Hüfte zur Knieinnenseite, steuert verschiedene Bewegungen des Oberschenkels*



**serape effect** -> transfer of forces over the core muscles to different limbs, concerns the arm leg interactions, a serape is a south American garment forming an X in front of the body  
effet "serape", transmission de forces d'un bras vers une jambe ou vice-versa à l'aide des muscles du corps (surtout les abdominaux), un serape est un vêtement sud-américain se croisant devant la poitrine (dessinant un X)  
*"Serape-Effekt", Übertragung von Kräften, hauptsächlich über die Bauchmuskulatur, zwischen Armen und Beinen. Ein Serape ist ein südamerikanisches Kleidungsstück, das sich vor der Brust überkreuzt (ein X bildet).*

**set** -> an interval training program may comprise several sets, each set being a group of work and relief intervals; number of repetitions in a weight training program;  
the ready command after "on your marks" during the start of a race  
*série de courses et de récupérations d'un entraînement par intervalles; nombre de répétitions d'un programme de musculation; "prêts", 2ème ordre du starter lors du départ*  
*Serie eines Intervalltrainings mit bestimmter Anzahl von Läufen und Erholungen; Anzahl Wiederholungen einer Übung (Satz) beim Krafttraining; "fertig", zweites Startkommando*

**set relief** -> relief or recovery interval between sets  
*récupération entre les séries lors d'un entraînement par intervalles*  
*Serienpause beim Intervalltraining (zwischen zwei Serien)*

**shin angle** -> the angle between shin and foot, a small (acute, sharp,  $<90^\circ$ ) angle is called positive (case of dorsiflexed or cocked foot), a negative shin angle is  $> 90^\circ$   
*l'angle tibia pied, désigné comme positif dans des ouvrages américains, s'il est  $<90^\circ$  (pied armé), et comme négatif, s'il est  $> 90^\circ$*   
*"Schienbeinwinkel", der Winkel zwischen Schienbein und Fußrücken, ein positiver "shin angle" ist spitz und ein negativer stumpf*

**shin soreness** -> injury, also called shin splints, pain on the front of the lower leg, may have various causes like tendinitis, myositis, periostitis, stress fracture and others  
*douleurs sur la partie avant du tibia, en français le plus souvent appelé "périostite", mais il peut y avoir plusieurs explications (tendinite, myosite, périostite, fracture de fatigue et autres)*  
*Schienbeinschmerzen können mehrere Ursachen haben, meist Knochenhautentzündung (aber auch Sehnen- oder Muskelprobleme, Ermüdungsbruch oder anderes)*

**shin splints** -> shin soreness  
*douleurs sur la partie avant du tibia*  
*Schienbeinschmerzen*

**shock method** -> training method using shocks, for instance depth or drop jumps  
*méthode d'entraînement utilisant des chocs, par exemple des sauts en contrebas*  
*"Shockmethode", Trainingsmethode mit Amortisation von Stoßkräften (Nutzung des Dehnungsreflexes), zum Beispiel mit Tiefsprüngen*

**shuffle** -> to push the feet forward rapidly parallel to the ground without kneelift (in connection with incorrectly performed ladder drills)  
*mettre rapidement un pied devant l'autre sans lever les genoux (en connexion avec des éducatifs de course (lattes) mal exécutés)*  
*die Füße schnell ohne Kniehub vorwärtsschieben (in Zusammenhang mit schlechter Ausführung eines Laufs mit vorgegebenen Abständen (in Koordinationsleiter))*

**shuttle run test** -> an aerobic test, also called bleep test  
*test navette (shuttle) pour déterminer la VMA*  
*Pendellauftest, Testmethode zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme*

**side drills** -> drills running at the side of hurdles and crossing them just with the lead leg or just with the trail leg  
*éducatifs de haies, l'athlète court à côté des haies et c'est où sa jambe d'attaque, où sa jambe d'esquive qui franchit les haies, l'autre jambe faisant un cycle de foulée normal*  
*seitliches Überlaufen der Hürden zur Schulung des Nachziehbeins oder des Schwungbeins*

**single alternate** -> change or transition of stride pattern during a 400 m hurdles race by adding one stride to an odd stride pattern, for instance changing from a 15-step pattern to a 16-step pattern, after this change the hurdler has to take the remaining hurdles with alternate legs

*lors d'une course de 400m haies, ajouter une foulée à un nombre impair de foulées entre les haies, par exemple changer de 15 à 16, ce qui permet une petite réduction de la longueur de foulée mais nécessite un changement de la jambe de poussée à chaque haie qui suit*

*Rhythmuswechsel bei 400 m Hürden durch Hinzufügen eines Schritts zu ungerader Schrittzahl, zum Beispiel von 15 auf 16, was eine geringe Änderung der Schrittlänge mit sich bringt, jedoch ein Angehen der folgenden Hürde mit dem anderen Bein fordert*

**single arm lead** -> also called opposite arm lead, the arm opposite to the lead leg is moved forward when crossing a hurdle, the other arm moves backward, a compromise between single and double arm lead is the 1-1/2 arm lead

*lors de l'attaque d'une haie le bras opposé à la jambe d'attaque est avancé, il y a des techniques intermédiaires entre "2 bras" et "bras opposé" avec différents placements du coude / de l'avant bras opposé*

*orthodoxe zu den Beinen gegengleiche Armführung beim Hürdenlauf, bei welcher der dem Schwungbein entgegengesetzte Arm nach vorn und der andere Arm gebeugt zurückgeführt wird. Es gibt auch Versionen zwischen diesem gegenseitigen Vorführen und dem Doppelarmschwung mit verschiedener Positionierung des schwingbeinseitigen Arms.*

**situp** -> abdominal exercise, trying to go from a supine position (mostly with knees bent and feet flat on the floor) to a sitting position, straight situps for developing the rectus abdominus, twisting situps for developing the oblique muscles.

*exercice abdominal classique, l'athlète est couché sur le dos (le plus souvent avec les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol) et essaie de venir en position assise, il travaille le muscle grand droit de l'abdomen en allant droit vers devant et les muscles obliques en allant vers l'extérieur des genoux*

*klassische Bauchmuskulübung. Der rücklings, meist mit gebeugten Beinen und auf der Sohle aufliegenden Füßen auf dem Boden liegende Athlet richtet sich zur Sitzposition auf. Gerade "Situps" (Kopf zwischen Knie) trainieren den geraden Bauchmuskel und seitliche "Situps" (z.B. linke Schulter nach rechts von rechtem Knie) trainieren die Schrägmuskulatur.*

**skip** -> running with two short successive ground contacts of the same foot (various drills), the word skipping is also used as a general term for running drills (like Mach)

*faire un petit rebond (cloche-pied) à chaque foulée lors d'un éducatif de course; le terme "skipping" s'utilise aussi pour désigner des éducatifs de course type "Mach" (plutôt en dehors des pays anglophones)*

*in englischsprachigen Beschreibungen bezeichnet das Verb "skip" meist die Durchführung einer Übung des Lauf-ABCs mit Zwischenhopper (siehe "Mach"), gelegentlich auch allgemein Lauf-ABC-Übungen. Im Deutschen wird mit "Skipping" meist der Kniehebel bezeichnet oder mit "Rope Skipping" das Seilhüpfen in moderner Form (mit Musik usw.).*

**sled work** -> resisted running with pulling a sled

*courses de résistance en tirant une luge chargée (certains l'appellent "chariot"), un pneu peut faire le même effet*

*Läufe mit beschwertem Zugschlitten*

**slow twitch** -> muscle fibres mainly used for low intensity work (long distance). They have a slow contraction time and a high resistance to fatigue.

*fibres de type I, fibres musculaires à contraction lente plus résistantes à la fatigue*

*langsam kontrahierende Muskelfasern (I oder ST), für Arbeiten geringerer Intensität, aber ausdauernd*

**snatch** -> weightlifting exercise (one of the two Olympic events), a barbell is lifted from the ground to locked arms overhead in one continuous movement, can be done in **squat style** or **split style**

*arraché, lever un poids (haltère) dans un seul mouvement du sol à la position bras tendus au dessus de la tête, une des deux disciplines olympiques (en combiné avec épaulé jeté, on parle du "total olympique"), l'exercice demande un travail explosif des jambes, peut se faire en fente ou en squat (pieds-joint)*

*Reißen, Wettkampfübung des Gewichthebens, eine Hantel wird in durchgehender Bewegung vom Boden nach oben gebracht und dort mit gestreckten Armen fixiert (Varianten mit Hocke oder Ausfallschritt). Das Reißen bildet zusammen mit dem Stoßen den olympischen Zweikampf.*

**soleus** -> muscle of the calf connected to the gastrocnemius, opening the leg foot angle (rising body on toes), its stretch-shortening cycle is important for vertical jumping

*soliaire, muscle du mollet lié au gastrocnemius (l'ensemble s'appelle triceps sural), ouvre l'angle pied-tibia, son cycle étirement-détente est important pour les sauts verticaux*

*Schollenmuskel, mit dem Zwillingsmuskel verbundener Muskel der Wade, streckt den Fuß weg vom Unterschenkel, sein Dehnungs-Verkürzungszyklus spielt eine wichtige Rolle bei senkrechten Sprüngen*

**special endurance** -> work for short and long sprinters, high intensity work over longer distances with full recovery, 90-100% of race pace, aimed at developing the anaerobic lactate system, total volume of session 300-1200m, special endurance I (runs of up to 45 seconds) and special endurance II (runs of > 45 seconds) are distinguished

*résistance intensité, courses à haute intensité avec récupération totale pour entraîner la filière anaérobie lactique à 90-100% de la vitesse de compétition, volume totale 300 à 1200m, on distingue un entraînement "de puissance" avec des distances jusqu'à 300m et "d'intensité" avec des distances à partir de 300m, pour l'entraînement sprint long et court.*

*Schnelligkeitsausdauer, spezielle Ausdauer oder Sprintausdauer, intensive Läufe (> 90% der Wettkampfleistung) mit vollständiger Erholung zum Training des anaerob-laktaziden Systems, man unterscheidet mehr auf Kurz sprint und mehr auf Langsprint abzielende Programme (in USA auch als I und II bezeichnet)*

**speed endurance** -> work mainly for short sprinters, runs of near maximum intensity with full recovery over distances around 100m, with onset of lactic acid production, total volume up to 1200m, they work the capacity to maintain maximum velocity longer

*résistance vitesse, courses à haute intensité avec récupération totale pour entraîner la filière anaérobie alactique, près de la vitesse de compétition, volume totale 300 à 1200m, courses sur des distances d'environ 100m*

*Schnelligkeitsausdauer hauptsächlich für Kurz sprinter, Läufe um 100 m mit hoher Intensität und vollständiger Erholung (gesamter Trainingsumfang ungefähr 1200 m), Ziel ist die längere Beibehaltung der Höchstgeschwindigkeit (anaerob-alkalazide Energiebereitstellung)*

**speed work** -> runs near maximal intensity under alactic conditions (duration less than 7 s, long rests)

*travail de vitesse, courses d'une durée de moins 7 secondes à intensité maximale sous conditions alactiques*

*Schnelligkeitstraining, kurze Läufe (max. 7 Sekunden) bei maximaler Intensität und alaktazider Energiebereitstellung*

**spikes** -> spiked shoes

*pointes, chaussures de course comportant des pointes*

*Spike, rutschfester Laufschuh mit in der Sohle eingearbeiteten Stahldornen*

**split** -> time at half the racing distance (for instance 200m split of a 400m race)

*temps intermédiaire à mi-chemin (par exemple à 200m lors d'une course de 400m)*

*Zwischenzeit nach halber Sprintstrecke (z.B. der ersten 200 m eines 400-m-Laufs)*

**split runs** -> a number of runs separated by short breaks

*courses d'entraînement séparées par une petite pause, par exemple: 200m - 30 secondes - 200m*

*durch kurze Ruhepause unterbrochene Trainingsläufe (z.B. 200 m, 30 s Pause, 200 m)*

**sprained (ankle, knee etc.)** -> injury, caused by overstretched ligaments

*entorse, étirement des ligaments*

*Verstauchung, Verrenkung, Verdrehung, eine Verletzung durch überdehnte Bänder*

**sprinting mechanics** -> sprint technique

*technique du sprint*

*Sprinttechnik*

**square shoulders** -> keeping the shoulders perpendicular to the running direction when crossing a hurdle

*épaules perpendiculaires à la direction de la course*

*in rechtem Winkel zur Laufrichtung gehaltener Schultergürtel (besonders bei Hürdenüberquerung)*

**squat** -> exercise lowering the body from a standing position by bending at the knees and the hips, a full, half or quarter squat is distinguished according to the depth reached

*flexion des jambes, en descendant le plus bas possible (cuisse touchant les mollets) c'est une flexion complète "full squat".*

*C'est un demi-squat, si on descend à la position où les genoux sont pliés à 90°, pour des angles encore plus petits on parle de quart de squat.*

*Kniebeuge, Hauptübung zur Kräftigung der Oberschenkelvorderseite, man unterscheidet, tiefe (oder ganze) Kniebeugen, Dreiviertelkniebeugen (horizontale Oberschenkel), halbe Kniebeugen (90°-Kniewinkel) und Drittel- oder Viertelkniebeugen.*

**squat jump** -> a jump starting from a squat position (hold squat position, jump up)

*un saut commençant de la position genoux fléchis*

*Sprung aus gehaltener Kniebeuge*

**stagger** -> distance between the starting positions of two neighbouring lanes (for runs with a curve)

*distance entre les lignes de départ de deux couloirs voisins (pour courses > 100m partant dans un virage)*

*Abstand zwischen den Startlinien zweier benachbarter Bahnen bei in Bahnen gelaufenen Sprintstrecken (Läufe mit Kurve)*

**staggered sets** -> training where within a set exercises for a major muscle group alternate with exercises for minor muscles, the latter serving as a relief interval for the major muscle group

*"séries échelonnées", entraînement où une même série comporte des exercices pour un groupe principal de muscles alternant avec des exercices pour des muscles secondaires, ces dernières servant comme récupération active pour le groupe principal*  
*unterbrochene Sätze, meist beim Krafttraining. Nach einer Anzahl Übungen für eine Hauptmuskelgruppe wird jeweils eine Anzahl Übungen für eine andere Muskelgruppe eingeschoben.*

**stance** -> mode of standing

*façon de se tenir debout*

*Stand, Haltung*

**stance phase** -> support phase

*phase d'appui de la foulée*

*Stützphase des Laufschriffs (Fuß mit Bodenkontakt)*

**starting block** -> blocks on which the sprinter puts his feet for the start, have to be used for all distances up to 400m

*blocs de départ, starting-blocks, obligatoires en compétition pour les courses jusqu'à 400m*

*Startblock, der Tiefstart aus Startblöcken ist für die Sprintstrecken bis 400 m von den Regeln vorgeschrieben*

**static stretching** -> flexibility exercise, the athlete holds a stretch for between 30 seconds and 60 seconds (without partner)

*étirement statique, "stretching", allonger un groupe musculaire et tenir la position étirée pendant 30 à 60 secondes*

*statisches Dehnen, meist als "Stretching" bezeichnet, wobei eine Dehnung 30 bis 60 Sekunden lang gehalten wird (ohne Partner)*

**step test** -> an aerobic test (Chester, Fitech, Queen's college)

*test aérobic, où il faut monter et descendre des marches*

*Step-Test, Testmethode zur Diagnostik der aeroben Kapazität mit Hoch- und Herabsteigen von Stufen*

**step up** -> exercise putting one foot on a step and then walking up this step, eventually adding weight (barbell on shoulders)

*montée sur banc, on met un pied sur le banc et on monte sur le banc, éventuellement avec charge (haltère sur les épaules)*

*Aufsteigeübung, ein Bein wird auf einen Kasten (20 - 40 cm) gestellt und dann dynamisch gestreckt (bis Zehenstreckstand), eventuell mit Belastung (Hantel auf Schultern)*

**stick drill** -> ladder drill, the sticks are placed at regular (or regularly changing) distances on the ground to make the athlete run with a given stride length

*course dans des lattes posées à des distances régulières sur le sol pour faire courir un athlète avec une longueur de foulée donnée*

*Sprintübung, bei der die Füße in vorgegebenen Abständen (durch Latten markiert oder in Koordinationsleiter) aufgesetzt werden müssen, z.B. zum Einüben einer gewissen Schrittlänge*

**stop watch** -> accurate watch for measuring the time of a race

*chronomètre précis pour mesurer le temps d'une course*

*Stoppuhr*

**straight leg kick** -> martial arts exercise, proposed for hamstring work

*coup de pied direct (hanches de face) jambe tendue, exercice des arts martiaux, travaille les ischios*

*Kampfsportübung, Frontkick mit gestrecktem Bein und Hüftschub nach vorn, zum Training der ischiokruralen Muskulatur vorgeschlagen*

**strain** -> injury of muscle or tendon (stretched, torn or pulled)

*blessure d'un muscle ou d'un tendon (élongation, contracture ou déchirure partielle)*

*Muskel- oder Sehnenverletzung (Überdehnung bis Riss von Fasern)*

**stress fracture** -> injury, small crack in a bone, mostly caused by improper training

*fracture de fatigue, microfissures ou fissure partielle d'un os*

*Ermüdungsbruch oder Stressfraktur, durch ungewohnte Anstrengungen entstehender Riss im Knochen (meist im Fuß oder am Schienbein)*

**stretch cord** -> also called bungee cord, elastic rope, surgical tubing or elastic cable, used for resisted running and overspeed running

*élastique utilisée pour des courses de résistance ou de survitesse*

*Gummiband, das spannend zur Erhöhung des Laufwiderstands und entspannend zu dessen Verminderung verwendet werden kann*

**stretching** -> recent research has created doubts on the benefits of stretching; especially the over-stretching of muscles prior to explosive activities seems to reduce the performance and to increase the risk of injury

*étirements, des recherches récentes ont mis en doute l'utilité des étirements dans certaines situations, des muscles étirés trop forts semblent être moins efficaces pour effectuer des mouvements rapides et puissants et entraînent un risque de blessure plus important*

*Dehnen, der Begriff "Stretching" wird im Deutschen meist speziell für das statische Dehnen verwendet. Neuere Forschungen haben für gewisse Situationen den Nutzen von Dehnübungen, insbesondere solche statischer Art, in Zweifel gezogen, gedehnte Muskeln scheinen verletzungsanfälliger und weniger wirksam für die Durchführung schneller und kräftiger Bewegungen zu sein.*

**stretch reflex** -> something stretched can move quicker when the tension is released (elastic recoil, stretch-shortening cycle). Overstretching creates an automatic reflex causing the muscle to recoil (natural protection from tearing).

*réflexe d'étirement, voir rebond élastique et cycle étirement-détente. Lors d'un étirement trop fort la contraction du muscle se fait automatiquement. C'est une protection naturelle contre les blessures.*

*Dehnungsreflex, ein gedehnter Muskel kann bei Freigabe der Dehnung schneller kontrahieren. Bei zu starker Dehnung erfolgt die Kontraktion automatisch (zum Schutz des Muskels gegen Verletzungen).*

**stretch-shortening cycle** -> an eccentric (lengthening) muscle action followed by a concentric shortening, this is more effective than simple contraction

*cycle étirement-détente, un muscle est étiré en travaillant en excentrique, l'énergie élastique accumulée pendant cette phase est ensuite restituée pendant une action concentrique (contraction), c'est plus efficace qu'une contraction toute seule*

*Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ), ein exzentrisch arbeitender und sich dehnender Muskel speichert elastische Energie, welche bei der Entspannung des Muskels freigesetzt wird und einer sich anschließenden konzentrischen Arbeit mehr Wirkung verleiht*

**stride** -> distance between two ground contacts when running, step

*foulée, distance entre deux appuis au sol d'un coureur*

*Schritt, Laufschrift, Abstand zwischen zwei Bodenkontakten beim Lauf*

**stride pattern** -> number of strides between hurdles, not counting the half strides before and after the hurdle, a 3-step pattern is the standard pattern of the high hurdle races with 4 ground contacts between the hurdles, an odd number means the hurdler takes each hurdle with the same foot, when using an even number he has to alternate legs at each hurdle

*rythme, nombre de foulées entre deux haies, un rythme de 3 correspond à 4 appuis, un rythme impair fait prendre chaque haie avec la même jambe, avec un rythme pair il faut changer de jambe d'attaque à chaque haie, en français on compte le plus souvent en appuis pour les haies hautes et en rythme (nombre de foulées) pour les haies basses*

*Schrittrhythmus, Anzahl Schritte zum Durchlaufen des Abstands zwischen zwei Hürden, 3-er Rhythmus entspricht 4 Bodenkontakten. Bei ungerader Zahl können alle Hürden mit dem gleichen Bein genommen werden, bei gerader Zahl ist an jeder Hürde das Bein zu wechseln.*

**supination** -> rotation of a limb around its longitudinal axis, clockwise for right limb in the direction away from the body (horizontal hand: palm moves up)

*supination*, un membre droit est tourné autour de son axe longitudinal en sens horaire vu par son propriétaire, pour un membre gauche c'est en sens anti-horaire (s'agissant de la main, la paume va vers le haut)

*Supination*, Handauswärtsdrehung (Handfläche nach oben) oder Inversion des Fußes (Senken des äußeren Fußrands)

**supine position** -> lying on the back (face upward), core stability exercises

*position allongée sur le dos (visage vers le haut), position de départ pour de nombreux exercices de gainage*

*Rückenlage, Ausgangsposition für Bauchmuskelübungen*

**support phase** -> stance phase, phase of the stride cycle with ground contact, lasts between 80 and 100 ms (when sprinting); a front support phase (to about halfway after ground contact) and a rear support phase (second half of the phase till leaving the ground) are distinguished.

*phase d'appui de la foulée où le pied reste en contact avec le sol, durée en sprint: 80 ms à 100 ms, peut être subdivisée en une première partie, la phase d'amortissement, et une deuxième partie, la phase de propulsion*

*Stützphase des Laufschriffs mit Bodenberührung des Fußes, die ihr zugeordnete Stützzeit beträgt beim Sprint zwischen 80 und 100 ms, man unterscheidet eine vordere (ab Abbremsung beim Fußaufsatz) und eine hintere Stützphase (bis Abdruck beim Verlassen des Bodens), auch als Hinterstütz und Vorderstütz bezeichnet*

**supramaximal** -> mostly designating assisted running (more than maximum speed, towed, downhill), may also mean more than maximum force (short intervals, resisted running)

*désigne en anglais et en allemand le plus souvent la survitese, mais s'utilise aussi pour tout effort plus que maximal*

*supramaximal wird oft zur Bezeichnung von Zugunterstützungs- oder Bergabläufen verwendet (mit supramaximaler Geschwindigkeit), jedoch auch allgemein für mehr als maximale Anstrengungen (kurze Intervalle, Widerstandsläufe)*

**surgical tubing** -> tubes, originally used in medicine, employed as stretch cords

*tuyaux d'origine médicale utilisés comme élastiques*

*ursprünglich in der Medizin verwendete elastische Schläuche, gleiche Verwendung wie Gummibänder*

**swing phase** -> phase of the stride cycle (when considering the movement of the same leg) without ground contact; a rear swing phase (to halfway after leaving the ground) and a front swing phase (second half of the phase till ground contact) are distinguished.

*phase du cycle d'une jambe pendant la course ou le pied ne touche pas le sol, peut être subdivisée en une phase arrière (après avoir quitté le sol) et une phase avant (précédant l'appui)*

*Schwungphase des Laufschriffs, bei welcher der Fuß den Boden nicht berührt, kann unterteilt werden in eine vordere zum Kniehub und eine hintere zum Anfersen führende Phase*

**synovitis** -> injury, inflammation of the synovial membrane, a connective tissue on the interior of joint cavities (secreting the synovia, a clear fluid)

*synovite, inflammation des membranes synoviales tapissant la face interne des capsules des articulations mobiles*

*Gelenkschleimhaut-, Gelenkinnenhautentzündung*

**tapping test** -> test for measuring pure speed of movement, a limb is tapping a maximum number of times against some surface

*épreuve de "tapping" pour évaluer la vitesse gestuelle pure, le sujet testé s'applique à faire un maximum de mouvements dans un temps donnée, par exemple en tapant avec une main ou un pied*

*Tapping-Test, ein Test zur Bewertung der Aktionsschnelligkeit, die geprüfte Person muss die Hand oder den Fuß möglichst oft gegen eine Fläche schlagen*

**tartan track** -> type of all weather track

*piste en tartan, matière synthétique*

*Kunststoffbahn mit Tartan-Lauffläche*

**tempo running** -> in sprint training runs of lower intensity with shorter rests between reps that allow to focus on form (intensive and extensive (slower) tempo are distinguished), in middle and long distance training runs with steady pace (sometimes race pace) near the lactate threshold

*"tempo" désigne dans l'entraînement de sprint (en anglais et en allemand) des courses de moindre intensité à une allure donnée permettant de se concentrer sur la technique, avec des temps de récupération réduits (on distingue "extensive tempo")*

(plus lent) et "intensive tempo"); dans l'entraînement des courses longues des séances de tempo (ou "de train" en français) sont des courses près du seuil anaérobie (de la vitesse de compétition)

*Tempoläufe sind im Sprinttraining Läufe mit vorgegebenem reduziertem Tempo, das es ermöglicht sich auf die Lauftechnik zu konzentrieren, die Pausenzeiten sind relativ kurz, extensives Tempo ist langsamer als intensives Tempo; Beim Mittel- und Langstreckentraining erfolgen Tempoläufe mit Geschwindigkeiten nahe der Laktatschwelle.*

**tendinitis** -> injury, inflammation of a tendon

*tendinite, inflammation d'un tendon*

*Sehnenentzündung*

**tenosynovitis** -> injury, inflammation of a tendon and its protective sheath

*ténosynovite, inflammation d'un tendon et de son enveloppe synoviale*

*Sehnenscheidenentzündung*

**tensor fasciae latae** -> muscle for outward rising of leg

*tenseur du fascia lata, muscle abducteur de la cuisse (la cuisse s'éloigne du corps sur le coté).*

*Oberschenkelfaszienspanner, hebt den Oberschenkel nach außen*

**tibialis anterior** -> lower leg muscle, raises foot towards shin (dorsiflexion)

*tibial antérieur, muscle releveur du pied se trouvant devant le tibia*

*vorderer Schienbeinmuskel, zieht den Fuß gegen das Schienbein*

**tiptoe** -> to run on the toes with minimal knee lift (in connection with incorrectly performed ladder drills)

*courir sur les doigts de pieds avec un minimum de levée des genoux, piétiner (en connexion avec des éducatifs de course (lattes) mal exécutés)*

*trippeln, auf den Zehenspitzen laufen, in kurzen Schritten ohne Kniehub, bei schlecht ausgeführten Übungen mit vorgegebenen Abständen (in Koordinationsleiter)*

**torso** -> trunk (body without limbs)

*tronc, corps sans tenir compte des membres*

*Rumpf, Körper ohne Gliedmaßen*

**total reaction time** -> premotor time + motor time, time between start signal and beginning of movement

*temps de réaction total, temps prémoteur + temps moteur, le temps entre le signal de départ et le début du mouvement*

*Reaktionszeit (gesamt) von Startsignal bis Beginn der Bewegung*

**touch down** -> foot contact with the ground

*appui, contact du pied avec le sol*

*Bodenkontakt, Fußaufsatz*

**touch down time** -> time taken with a stopwatch at foot contact (touch down) after a hurdle

*temps chronométré en déclenchant ou en arrêtant le chronomètre avec le contact au sol du pied de la jambe d'attaque après le franchissement d'une haie (temps intermédiaires des 400 haies)*

*bei Bodenkontakt nach der Hürdenüberquerung gestoppte Zeiten (Zeit für Überlaufen mehrerer Hürden im Training oder Zwischenzeiten im Wettkampf)*

**track** -> prepared running surface, see cinder track, tartan track

*piste préparée pour la course (synthétique, tartan, cendrée)*

*Bahn, präparierte Lauffläche für Wettkampf oder Training (400-m-Bahn, Kunststoffbahn, Aschenbahn usw.)*

**trail foot** -> foot of the trail leg, also called power foot

*pied de la jambe de poussée (haies)*

*Fuß des Abdruckbeins (Nachziehbeins) beim Hürdenlauf*

**trail leg** -> the leg staying behind when attacking a hurdle, takeoff leg, as the hurdles should not be jumped the latter term should be avoided

*jambe de poussée (aussi jambe arrière, d'esquive ou d'appel), la jambe restant derrière en attaquant une haie, parce qu'une haie se traverse en courant, il vaut mieux éviter le terme jambe d'appel*

*Abdruckbein (auch Nachziehbein), das beim Überlaufen einer Hürde zunächst zurückbleibende Bein*

**turnover** -> synonym for cadence, frequency (changing from one leg to the other)

*synonyme pour fréquence (changements d'un pied à l'autre)*

*Schrittfrequenz (der Wechsel von einem Bein auf das andere)*

**ultra speed pacer** -> device using a pulley system for towing (assisted running), sold in US by Speed Dynamics, the pulling person can run with less speed than the running athlete

*système de survitesse, permettant à la personne qui tire de courir moins vite que la personne tirée, en France un système similaire nommé Speedy (disponible chez Matsport) est utilisé*

*Vorrichtung für Zugunterstützungsläufe, dank eines Flaschenzugsystems muss der ziehende Partner nur mäßig schnell laufen, in Deutschland wird das System "Speedy" vertrieben.*

**upward pass** -> baton passing technique developed in eastern countries and used by french medal winning teams, the passer guides the baton from below into the extended hand of the receiver

*transmission par dessous ou "à la française", prise en main du témoin de bas en haut*

*Schwungtechnik, wobei der Stab beim Staffellauf von unten in die nach unten geöffnete Hand geführt wird*

**Valsalva maneuver** -> making an expiratory effort with keeping the mouth and nose closed, this should have an accelerating effect (quicker movements)

*manoeuvre de Valsalva, un effort expiratoire en laissant la bouche et le nez fermés semble avoir un effet accélérateur, on bouge plus vite*

*Valsalva-Manöver, kräftiger Ausatmungsversuch bei zugehaltener Nase und geschlossenem Mund, eigentlich eine Methode zum Druckausgleich des Mittelohrs, soll bei Anwendung während eines Sprintlaufs beschleunigende Wirkung haben (schnellere Bewegungen auslösen)*

**vastus (intermedius, lateralis, medialis)** -> knee extensor muscle group, part of quadriceps

*vastes, muscles du quadriceps, extenseurs du genou*

*innerer, mittlerer und äußerer Schenkelmuskel, Kniestrecker, Teil der Quadrizeps-Muskulatur*

**wall drills** -> hurdle drills using a wall, for instance attacking a wall with the lead leg or holding against a wall and moving the trail leg back and forth over a hurdle

*éducatifs de haies utilisant un mur (wall), par exemple pousser la jambe d'attaque contre un mur ou s'appuyer contre un mur et faire passer la jambe d'esquive au-dessus d'une haie*

*"Wand"-Übungen zur Hürdenschulung, zum Beispiel den Schwungbeinfuß gegen eine Wand führen, oder sich mit den Händen gegen eine Wand abstützen und das Nachziehbein über eine Hürde kreisen lassen*

**wind sprint** -> short run at maximum speed (everybody seems to know what it means, but several definitions exist: short run with flying start, run with tailwind, running a short distance with increased speed during a longer run)

*course de courte durée à vitesse maximum (plusieurs autres définitions: course lancée sur une distance courte, course avec le vent dans le dos, pendant un footing courir une courte distance plus vite)*

*Windsprint, kurzer Lauf mit maximaler Geschwindigkeit (in Trainingsbüchern häufig vorkommender undefinierter Term, kann auch die Bedeutung "mit Rückenwind", "kurzer Lauf mit fliegendem Start" oder "schnellerer Laufabschnitt eines Dauerlaufs" haben.)*

**Wingate cycling test** -> an anaerobic test

*test de Wingate, un test de la capacité anaérobie*

*Wingate-Test, Test zur Bewertung der anaeroben Leistungsfähigkeit*

**work interval** -> in an interval-training program the duration of the work effort

*intervalle d'effort lors d'un entraînement par intervalles*

*Belastungsintervall beim Intervalltraining*

**work relief** -> a type of relief (recovery) involving light exercise (for instance jogging)

*récupération active, une activité légère a lieu pendant la récupération (par exemple en trottinant)*

*aktive Erholung zwischen zwei Läufen eines Intervalltrainings (z.B. **Gehpause** oder **Trabpause**)*

**work-relief ratio** -> the ratio "work duration / rest duration" during interval training

*le rapport durée d'effort / durée de repos lors d'un entraînement par intervalles*

*Verhältnis Belastungsintervall/Erholungsintervall bei einem Intervalltraining*



**zone drill** -> hurdle drill with hurdles at regular distances but with an occasional hurdle omitted, the zone such opened has to be run with the right speed to find the takeoff spot for the next hurdle

*éducatif de haies, les haies se trouvent à des distances régulières, mais à certains endroits une haie est omise, la zone comportant la haie manquante doit être courue avec la bonne vitesse pour pouvoir retrouver la prochaine haie et continuer le même rythme*

*Hürdenübung, zu deren Ausführung die Hürden in vorschriftsmäßigen Abständen aufgestellt werden, jedoch eine oder mehrere Hürden ausgelassen sind. Der Läufer versucht die entstehenden doppelten Hürdenabstände mit der richtigen Geschwindigkeit zu durchlaufen, um die folgende Hürde jeweils mit dem richtigen Abdruckbein zu finden und mit richtigem Rhythmus weiterzulaufen.*

### **Abbreviations:**

*Abréviations anglaises:*

*Englische Abkürzungen:*

ADP adenosine diphosphate  
ATP adenosine triphosphate  
BMR basal metabolic rate  
C creatine  
CMJ countermovement jump  
CNS central nervous system  
DJ drop jump  
DNF did not finish  
DOMS delayed onset muscle soreness  
DQ disqualified  
EPOC excess post-exercise oxygen consumption  
FT fast-twitch  
LT lactate threshold  
MAS = maximal aerobic speed  
NCF National Coaching Foundation  
OBLA onset of blood lactate accumulation  
PC or PCr phosphocreatine  
PP peak anaerobic power  
PWC physical working capacity  
RM repetition maximum  
SJ squat jump  
SSC stretch-shortening cycle  
ST slow-twitch  
TRT total reaction time  
VO<sub>2</sub> Volume (V) oxygen (O<sub>2</sub>)  
VO<sub>2</sub>max maximum oxygen uptake