

# Trainingsplan Dezember 2014 LG Hohenlohe

Dienstag, den 02.12.2014

- 18.00 Uhr Ausdauertraining für alle, Läufer 6-7km,  
18.45 Uhr Werfer, Springer: Ausstoßen aus dem Ausfallschritt, schwer 4-6 Wdh. 4 Serien  
Kreuzheben schwer, 4-6 Wdh. 4 Serien  
Rückenstrecker: Seitbeugen 12, 4 Serien  
Rollbrett rw. 6 Wdh. je Seite 4 Serien  
Läufer : 4x KSHK Kombination: 30x 8kg Kettlebell-Swing - 30 Sekunden  
Seilspringen-30 Sekunden Hürdenscheren – 30 Sekunden „Käfer“  
3 Minuten Pause, anschließend Stabilisation  
19.30 Uhr Werfer/Springer: 3x 2 Minuten Medizinball Niederwurf auf die Matte, schwer  
Läufer : 3x 2 Minuten Langhürden 76cm / 4 Hürden  
19.50 Uhr Auslaufen (5 Minuten) und Abschluss

Donnerstag, den 04.12.2014 Stützpunkt/Leistungstraining

- 18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung  
18.50 Uhr Läufer: Hürdentechnik, Hürdenbeweglichkeit an der Sprossenwand, 1. Hürde  
Springer: Sprungbahnen auf der Mattenbahn, Stabilisation  
Werfer: Ausstoßtraining, Standstoß, Rumpfttraining  
19.40 Uhr Gymnastik und Abschluss

Freitag, den 05.12.2014

- 16.30 Uhr Läufer ins Stadion:  
Langhürden: 6x 300m in 55 Sek. (+5/-5), 400m TP in 5 Min. (Start 1500m)  
800m : 6x 800m in 3.20 Min. (+5/-15), 400m TP in 3Min.  
Zeitversetzt, damit Klaus beiden Gruppen Tempo machen kann  
Alle anderen Disziplinen: 30 Minuten Dauerlauf  
17.15 Uhr Läufer: Gymnastik mit Anja, Werfer / Springer: Allgemeine Athletik mit Annette/TH  
18.00 Uhr 120 Medball-Würfe  
18.30 Uhr Pendel- und Runden-Staffeln  
18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 09.12.2014

- 18.00 Uhr Ausdauertraining für alle, Läufer 6-7km,  
18.45 Uhr Werfer, Springer: Ausstoßen aus dem Ausfallschritt, schwer 4-6 Wdh. 5 Serien  
Kreuzheben schwer, 4-6 Wdh. 5 Serien  
Rückenstrecker: Seitbeugen 12, 5 Serien  
Rollbrett rw. 6 Wdh. je Seite 4 Serien  
Läufer : 4x KSHK Kombination: 40x 8kg Kettlebell-Swing - 40 Sekunden  
Seilspringen-40 Sekunden Hürdenscheren – 40 Sekunden „Käfer“  
3 Minuten Pause, anschließend Stabilisation  
19.30 Uhr Werfer/Springer: 3x 2 Minuten Medizinball Niederwurf auf die Matte, schwer  
Läufer : 3x 2 Minuten Langhürden 76cm / 4 Hürden  
19.50 Uhr Auslaufen (5 Minuten) und Abschluss

Donnerstag, den 11.12.2014 Stützpunkt/Leistungstraining

18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.50 Uhr      Läufer:            Hürdentechnik, Hürdenbeweglichkeit an der Sprossenwand, 1. Hürde  
                 Springer:       Sprungbahnen auf der Mattenbahn, Stabilisation  
                 Werfer:           Ausstoßtraining, Standstoß, Simulation Angleiten  
19.40 Uhr      Gymnastik und Abschluss

Freitag, den 12.12.2014

16.30 Uhr      Läufer ins Stadion:  
                 Langhürden: 6x 300m in 55 Sek. (+5/-5), 400m TP in 5 Min. (Start 1500m)  
                 800m            : 6x 800m in 3.20 Min. (+5/-15), 400m TP in 3Min.  
                 Zeitversetzt, damit Klaus beiden Gruppen Tempo machen kann  
                 Alle anderen Disziplinen / Staffel: 30 Minuten Dauerlauf  
17.15 Uhr      Läufer: Gymnastik mit Anja, Werfer / Springer: Allgemeine Athletik mit Annette/TH  
18.00 Uhr      120 Medball-Würfe  
18.30 Uhr      Sprinttechnik  
18.50 Uhr      Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 16.12.2014

18.00 Uhr      Ausdauertraining für alle, Läufer 6-7km,  
18.45 Uhr      Werfer, Springer: Ausstoßen aus dem Umsetzen, schwer 4-6 Wdh. 3 Serien  
                 Kreuzheben schwer, 4-6 Wdh. 3 Serien  
                 Rückenstrecker: Seitbeugen 12, 3 Serien  
                 Rollbrett rw. 6 Wdh. je Seite 3 Serien  
                 Liegestütze 100+  
                 Läufer            : 4x KSHK Kombination: 50x 8kg Kettlebell-Swing - 50 Sekunden  
                 Seilspringen-50 Sekunden Hürdenscheren – 50 Sekunden „Käfer“  
                 3 Minuten Pause, anschließend Stabilisation  
19.30 Uhr      Werfer/Springer: 3x 2 Minuten Medizinball Niederwurf auf die Matte, schwer  
                 Läufer            : 3x 2 Minuten Langhürden 76cm / 4 Hürden  
19.50 Uhr      Auslaufen (5 Minuten) und Abschluss

Donnerstag, den 18.12.2014 Stützpunkt/Leistungstraining

18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.50 Uhr Leistungstests: 5er Hopp, Kniebeuge, Kugelschocken rückwärts, Seilsprung, Reiß-  
                 Ausfallschritt, Liegestütze  
19.40 Uhr      Gymnastik und Abschluss

Freitag, den 19.12.2014

16.30 Uhr      Läufer ins Stadion:  
                 Langhürden: 6x 300m in 55 Sek. (+5/-5), 400m TP in 5 Min. (Start 1500m)  
                 800m            : 6x 800m in 3.20 Min. (+5/-15), 400m TP in 3Min.  
                 Zeitversetzt, damit Klaus beiden Gruppen Tempo machen kann  
                 Alle anderen Disziplinen: 30 Minuten Dauerlauf  
17.15 Uhr      Läufer: Gymnastik mit Anja, Werfer / Springer: Allgemeine Athletik mit Annette/TH  
18.00 Uhr      120 Medball-Würfe  
18.30 Uhr      Gepflegter Basketball  
18.50 Uhr      Auslaufen und Abschluss