

LG Hohenlohe Trainingsplanung Januar 2012

Dienstag, den 10.01.2012

- 17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung in der Halle
- 18.15 Uhr Stundenbild 1, 60 Minuten
- 19.15 Uhr 4x 3x Dreiecksläufe, 2 Gruppen wechseln sich ab:
Kurze Bahn = Dauerlauf tempo, Mittlere Bahn = Bahntraining, Diagonale = Maximum
- 19.35 Uhr Auslaufen, Lockern
- 19.45 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Freitag, den 13.01.2012

- 16.30 Uhr 30 Minuten Dauerlauf auf dem Radweg
Jonas und Eleisa : 6.5 – 7km
Leistungsgruppe Jugend 5.5 – 6km
Leistungsgruppe Schüler 4.5 – 5km
Breitensportgruppe durchlaufen, anschließend 3x Steigerung 75m 90%, Umziehen und 20 Minuten Laufnachbereitung
- 17.30 Uhr Leistungssportgruppe beginnt mit Starts über die 1. Hürde
Breitensportgruppe mit Gymnastik
- 18.00 Uhr Technikschiulung an eng stehenden Hürden (3), Führungsbein und Nachziehbein
Kontrollierte Überläufe an 2 – 3 Hürden mit mittlerem Tempo
Spezielle Hürdenbeweglichkeit
- 18.45 Uhr Pendelstaffeln
- 19.00 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Samstag, den 14.01.2012

Leistungschiulung: Stadion Bad Mergentheim 10.00 Uhr:

10 Minuten Einlaufen, dann 2x 8 – 12x 200m mit 60 Sekunden Pause und 5 Min. Serienpause

- Eleisa und Jonas: 2x 12x 200m in 34 - 36 Sekunden
Ggf. Eleisa Bahn 1 Jonas Bahn 3 ,36-38 Bahn 1
- Leistungsgruppe Jugend: 2x 10x 200m in 38 – 40 Sekunden
- Leistungsgruppe Schüler: 2x 8x 200m in 40 – 42 Sekunden

10 Minuten Auslaufen

Dienstag, den 17.01.2012

- 17.45 Uhr: Allgemeine Erwärmung Halle, 15 Minuten
- 18.00 Uhr Zirkeltraining: Kastenaufsteiger mit Zusatzlast, 2x Rumpfbeugen stehend seitlich mit KH
Mattensprint, Medizinballdreieck, Stabili, Stabi re, Liegestütze,
Vertikalstoß mit Medizinball mit 5Sek. verharren in der Tiefposition,
Farmerswalk mit Hantelscheiben, Barrenstütz -schwingen, Seilspringen
- 19.00 Uhr: Hallencross 3-3-3, zwei Gruppen mit „Wassergraben“, mit 90 Sekunden Stabgymnastik
in der Pause, Runden im Tagebuch protokollieren
- 19.30 Uhr Auslaufen, anschließend gepflegter Handball
- 19.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Freitag, den 20.01.2012

16.30 Uhr: Erwärmung Halle

16.50 Uhr: Leistungsgruppe Stundenbild 4, Breitensportgruppe Rumpfkraftigung und Stabi

17.30 Uhr: Breitensportgruppe Stundenbild 4, Leistungsgruppe Rumpfkraftigung und Stabi

18.15 Uhr: 4x3x Dreiecksläufe, 2 Gruppen wechseln sich ab:

Kurze Bahn = Dauerlauf tempo, Mittlere Bahn = Bahntraining, Diagonale = Maximum

18.45 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, den 24.01.2012

17.45 Uhr: Allgemeine Erwärmung, Sprungschule

18.15 Uhr: Springen an der Hochsprunganlage

19.00 Uhr: Kugelstoßen Halle

19.45 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Freitag, den 27.01.2012

16.30 Uhr: 30 Minuten Dauerlauf auf dem beleuchteten Radweg

Eleisa und Jonas H. 7km+

Leistungssport Jugend: 5-6km

Leistungssport Schüler: 5km

Breitensport: Durchlaufen

anschließend 3x Steigerung 75m 90%, Umziehen und 20 Minuten Laufnachbereitung

17.30 Uhr: Leistungsgruppe in alter Halle Langhanteltraining Stoßen, B-SchülerInnen technisch,

A-SchülerInnen und Jugend/Junioren athletisch

Breitensportgruppe in neuer Halle 100 Würfe Medizinball für Kugel/Speer

18.15 Uhr: Breitensportgruppe in alter Halle Langhanteltraining Stoßen, B-SchülerInnen technisch,

A-SchülerInnen und Jugend/Junioren athletisch

Leistungssportgruppe in neuer Halle 100 Würfe Medizinball für Kugel/Speer

18.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss in neuer Halle

Dienstag, den 31.01.2012

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung (5-10') anschließend Verbesserung der Beweglichkeit

18.30 Uhr B-SchülerInnen Kreistraining :Kastenaufsteiger mit Zusatzlast, 2x Rumpfbeugen stehend

seitlich mit KH, Mattensprint, Medizinballdreieck, Stabi

li, Stabi re, Liegestütze, Vertikalstoß mit Medizinball mit

5Sek. verharren in der Tiefposition,

Farmerswalk mit Hantelscheiben,

Barrenstütz -schwingen, Seilspringen

Jugend / A-SchülerInnen Krafttraining mit der Langhantel, Kreuzheben, Standstoß,

Standreißen und Rudern vorgebeugt enger Griff

19.30 Uhr 4x 3x Dreiecksläufe, 2 Gruppen wechseln sich ab:

Kurze Bahn = Dauerlauf tempo, Mittlere Bahn = Bahntraining, Diagonale = Maximum

19.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Hinweise: Aufgrund der Jahreszeit können sich die Inhalte des Freilufttrainings ändern.

Viel Spaß!

