

LG Hohenlohe Trainingsplanung Monat Februar 2011

Dienstag 01.02.2011

Laufkoordination – Rumpfkraft – Stabilisation – Starts – Staffeltraining

Freitag 04.02.2011

30 Minuten Dauerlauf-3 Steigerungen- Abdruckschulung

30 Minuten Gymnastik

Weitsprung an der Kastentreppe – Sprung- und Turnbahn – Hürdenlauf

Dienstag 08.02.2011

Allgemeine Erwärmung mit Laufkoordination

B-SchülerInnen:

Zirkeltraining: Mattensprint – Kastensteigen – Medizinballdreieck – Seilspringen –
Barrenstütz 4x 40/20, 2 Minuten Pause

19.00 Uhr : Mattenweitsprung vom Reuterbrett

19.30 Uhr : Langhürden 2 – 2 – 2

A-SchülerInnen und Jugend

Gruppe 1: Hürdenbeweglichkeit, -technik an eng stehenden Hürden

Gruppe 2: Hanteltraining: Überzüge – Kniebeugen – Ausstoßen – Kreuzheben –
Rumpfwenden mit Medizinball, Seitbeugen mit KH

Nach ca. 30 Minuten wechseln

19.30 Uhr : Langhürden 3 – 3 – 3

Freitag 11.02.2011

16.30 Uhr 10 Minuten Einlaufen / Allgemeine Erwärmung

B-SchülerInnen: 6 -10x 200m zügig mit 200m langsam

Gymnastik in der Halle

Hochsprung – Frequenzläufe über Miniblocks

A-SchülerInnen und Jugend:

Nasses Wetter: 5x 500m in 1,50 – 2,30 Minuten, 2 Minuten Pause 10 Minuten Auslaufen
Gymnastik

Starts flach und über 1. Hürde – Frequenzläufe über Miniblocks

Dienstag 15.02. 2011

Laufkoordination mit Sprinttechnischulung

B- SchülerInnen: Mattenweitsprung – Hürdensprint

A-SchülerInnen und Jugend

Gruppe 1: Hanteltraining: Überzüge – Ausfallschritte – Seitbeugen mit KH – Kreuzheben – Ausstoßen 8 – 12 Wdh. 2-3 Serien

Gruppe 2: Stabilisation und Rumpfkraft – Beweglichkeit

Alle ab ca. 19.20 Uhr Hallencross 3 – 3 – 3

Freitag 18.02.2011

10 Minuten Einlaufen, Allgemeine Gymnastik

B- SchülerInnen: 20 Minuten Dauerlauf am Stück – 3 Steigerungen – Koordinationsläufe bergauf

Gymnastik

Hochsprung – Medizinballübungen

A-SchülerInnen und Jugend

Diskuswurf und Speerwurf, Kugelstoßen draußen

Gymnastik

Staffeltraining: Ziel Stabübergabe aus hoher Geschwindigkeit

Sollte ein Wurftraining nicht möglich sein

6x 500m in 1,50 – 2,30 Minuten mit 2 Minuten Lockerungspause, 3 Steigerungen, Koordinationsläufe bergauf

Gymnastik

Staffeltraining: Stabübergabe aus hoher Geschwindigkeit

Dienstag: 22.02.2011

Frequenz- und Sprinttechnik

B- SchülerInnen:

Mattenweitsprung – Staffeltraining – Starts mit 1. und 2. Hürde

A-SchülerInnen und Jugend:

Starts mit 1. und 2. Hürde - Sprungbahnen – Rumpfkraft und Stabilisation

Langhürden mit „Wassergraben“ 2 – 3 – 2

Freitag 25.02.2011

10 Minuten Einlaufen, Allgemeine Erwärmung

B-SchülerInnen: 3x 1000m mit 400m Trabpause, 10 Minuten Auslaufen

Gymnastik

Schülerinnen beginnen mit Hochsprung, Schüler mit Techniktraining Kugelstoßen nach ca. 25 Minuten Wechsel

A-SchülerInnen und Jugend

Kugelstoßen und Speerwurf

Gymnastik

Starts mit 1. Hürde und Starts mit Staffelübergabe

Staffeltraining: Ablaufmarke – Geschwindigkeitsgefühl

Ausblick:

Ich bin am 04.03.2011 nicht da und vom 21.03. – 28.03.2011 im wlv-Trainingslager in Spanien.