Trainingsplanung 03/11 LG Hohenlohe

Dienstag, 01.03.2011

25 Minuten Dauerlauf 4-5 km für die Großen, 3-4km für die Jüngeren

Umziehen, anschließend gymnastische Laufnachbereitung.

Ca 18.30 Uhr
B-Schüler :
Mattenweitsprung vom Reutherbrett aus 5-7 Schritten Anlauf zum Schrittweitsprung
- Absprungstreckung
- Schwungbeineinsatz
- Beidbeinige Landung

Starts mit 1. Hürde, anschließend Staffelwechsel

A-Schüler und Jugend

Ausfallschritte mit Zusatzlast, Kastensteigen aus dem Ausfallschritt, Kniebeugen mit 20 – 30 kg 16-20 Wdh

Mattenweitsprung aus dem 3er und 5er vom Kastendeckel als Take-Offs

Anschließend Langhürden für Alle 3-3-3

Freitag, den 04.03.2011

Trotz meiner Abwesenheit bitte ich um engagierte Trainingsarbeit!!!
Alle 10 Minuten Einlaufen, anschließend
B- Schüler 4x 500m in 2,15 mit Trabpause zurück in 4 Minuten
A-Schüler und Jugend 4x 500m in 1,50 – 2,10, mit 2 Minuten Lockerungspause am Platz

Anschließend Umziehen!!! Gymnastik mit Anja und Zita
Ca. 18.00 Uhr Schnelles Überlaufen von 2 - 3 Hürden mit Rücktraben, 5x , 2 Durchgänge
Mattenweitsprung von der Kastentreppe, Schwerpunkt Flughaltung.und Steigephase
Abschluß Pendelstaffeln

Dienstag, 08.03.2011

17.45 Uhr 25 Minuten Tempowechsellauf 10 Minuten Einlaufen dann:500m schnell 500m langsam
B-Schüler Zeitvorgaben: 2,10 für schnell, ca. 3,30 für langsam
A-Schüler und Jugend: 1,50 für schnell, ca. 3 Minuten für langsam

Anschließend umziehen und Gymnastische Nachbereitung

Ca. 18.30 Uhr B-Schüler Klettern und Turnen an Tauen, Stangen und Kletterleiter
A-Schüler und Jugend: Ausfallschritte mit Hantel, Kastensteigen aus dem Ausfallschritt, Kniebeugen mit 25 – 35kg, 12 – 16 Wdh. 3 Durchgänge je Übung. Parallel dazu Stabi- und Rumpfkraftgruppe
Ca 19.15 Uhr Staffeltraining mit Schwerpunkt auf Stabwechsel und Stabwechselgeschwindigkeit.

19.45 Uhr Organisatorisches und Abschluß

Freitag, den 11.03.2011

Laufkoordination und allgemeine Erwärmung

Danach B- Schüler zum Weitsprung – Schlagball – Hürdenlauf
A-Schüler und Jugend beginnen mit 80% Sprints über 50- 70- 90m je 3x anschließend Gymnastik bei Anja
Danach Kugel- Diskus- Speer

Samstag 12.03.2011

Bahntraing im DO-Stadion
20 Minuten Einlaufen und spezielle Erwärmung Lauf

B-Schüler 2x 10x 200m in 40 – 44 Sekunden mit gleichlanger Pause
A-Schüler und Jugend: 2x 6x 300m in 54 – 58 Sekunden mit 500m Traben als Pause

Auslaufen zur Halle – Umziehen – Stabi

Dienstag, den 15.03.2011

17.45 Uhr Alle 10 Minuten Einlaufen

B-Schüler 5x 200m schnell mit Gehpause zurück
A-Schüler und Jugend 5x 300m in 52 – 54 Sekunden mit Geh- Trabpause zurück

Auslaufen - Umziehen – Laufnachbereitung

Ca. 18.45 Uhr Allgemein kräftigender Zirkel
Stabilisation dynamisch 4 Positionen, Rudern vorgebeugt an der Langbank, Schwingen oder Stützen im Barren, Medizinball gegen die Wand im Schwebesitz, Übungen mit dem Eisenstab 3x, Liegestütze vom Kasten 40/20 3x 3 Minuten Serienpause

Spiel zum Abschluß

Freitag, den 18.03.2011

Allgemeine Erwärmung

Aufteilen in Hochsprung –Weitsprung -Hürdenlauf-Gruppe oder in
Kugel- Diskus- Speer-Gruppe

Dienstag, den 22.03.2011

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung

B-Schüler : Hochsprung in der Halle bis 1,39m
A-Schüler u. Jugend : Hochsprung draußen 1.40m aufwärts

Ca. 18.30 Uhr Medizinballtraining Stoß und Wurf

Ca. 19.00 Uhr B- Schüler Turnen und Klettern an Tauen, Stangen und Leitern
A-Schüler und Jugend: Ausstoßen aus dem Ausfallschritt – Kniebeugen 30 – 40kg 8-12Wdh
Überzüge mit der Kurzhantel oder Super SZ-Hantel

Ab 19.30 Langhürden 76 und 84 jeweils 1 auf den Langseiten, Wassergraben für A-Schüler auf dem Innendreieck jede 4. Runde 4 – 4

Freitag den 25.03.2011

Allgemeine Erwärmung, danach Schwerpunkt Wurf für alle in 4 Gruppen
Kugel – Speer – Diskus – Ballwurf Gymnastik nach Bedarf

Ca 18.00 Uhr B- Schüler 10x 200m schnell mit 200m Trabpause, A-Schüler und Jugend 10 x 300m in 54 Sekunden mit Trabpause zurück

Auslaufen – Gymnastik – Abschluß

Dienstag, den 29.03.2011

Allgemeine Erwärmung
Gruppe 1: Hochsprung – Weitsprung – Stabhoch
Gruppe 2: Kugel – Diskus – Speer/Ball