

Trainingsplanung April 2011 LG Hohenlohe

Einführung:

Berücksichtigte Wettkämpfe sind der 02.04.2011 Werfertag, der 09.04.2011 Stadtlauf, der 10.04.2011 Blockwettkampf Eppelheim, 16.04.2011 Werfertag, 17.04.2011 Werfertag 23.04. Langstreckentag Bad Mergentheim für alle daheim gebliebenen

Ab dem 22.04.2011 ist kein Vereinstraining geplant. Trainingswillige klären dies bitte selber mit Heinz Losert und den Trainern Wilfried, Bruno, Ruth ab.

Wer in Urlaub fährt betreibt bitte ausgiebig Stabilisation, Rumpfkrafttraining, Beweglichkeitstraining und erhält seine Ausdauer durch ruhige Dauerläufe.

Der Mai ist gespickt mit wichtigen Wettkämpfen, also bleibt am Ball.

Trainingsplanung:

Freitag, 01.04.2011

10 Minuten Einlaufen ins Stadion, anschließend dort 10 Minuten Lauf-, Sprintkoordination

Lauftraining:

	200	-	300	-	400	-	300	-	200m	
B-SchülerInnen:	40		66		90		66		offen	
A-SchülerInnen:	36		60		84		60		offen	
Jugend :	32		56		70		56		offen	Angaben in Sekunden

mit jeweils gleichweiter Trabpause.

10 Minuten Auslaufen zur Halle, anschließend Kugel – Diskus – Speer – Ball

Dienstag, 05.04.2011

15 Minuten allgemeine Erwärmung, anschließend Schwerpunkt Hürdenlauf mit abschließenden Läufen über die Wettkampfdistanz, weitere Disziplinen s.u.

Organisationsablauf:

B-Schüler und A-Schüler: Hürden – Weitsprung – Kugelstoßen

B+A-Schülerinnen : Weitsprung – Hürden – Ball/Speer

Jugend : Hochsprung – Diskus/Speer – Hürden

Abschließend 5 – 7 Rasenrunden locker laufen

Freitag, den 08.04.2011

15 Minuten allgemeine Erwärmung

B+A-Schülerinnen : Hürden – Weitsprung – Hochsprung – Ball

B+A-Schüler : Kugel – Diskus – Hürden

Jugend : Speer – Kugel – Weitsprung

Abschließend 5-7 Rasenrunden laufen (mindestens im tempo 5Minuten/km)

Gymnastik, Organisatorisches

Dienstag, den 12.04.2011

10 Minuten Einlaufen zum Stadion, dort 10 Minuten Lauf-, Sprintkoordination

	200	-	300	-	400	-	300	-	200	
B- Schüler	:	40	62	84	62	offen				
		200	-	400	-	200	-	400	-	200
A-Schüler	:	36	74	36	74	offen				
		300	-	400	-	500	-	400	-	300
Jugend	:	54	-	72	94	72	offen			

Jeweils mit gleichweiter Trabpause

10 Minuten Auslaufen nach Igersheim, anschließend Athletikzirkel für B+A-SchülerInnen, Hanteltraining für die Jugend: Kniebeugen, Ausstoßen, Überzüge, Kreuzheben.

Freitag, den 15.04.2011

15 Minuten allgemeine Erwärmung, anschließend Starts + 30m, Staffeltraining und Gymnastik

Ab 17.30 Uhr: Kugel – Diskus – Speer – Ball

Dienstag, den 19.04.2011

10 Minuten Einlaufen ins Stadion, dort 10 Minuten Lauf-, Sprintkoordination

Lauftraining:

B-Schüler : 4x 200 in 36 – 4x, 3x 300 in 60 – 7x

A-Schüler : 4x 200 in 34 – 4x, 3x 300 in 54 – 6x

Jugend : 4x 200 in 32 – 38, 3x 300 in 46 – 54

Pausen bei 200m: B-Schüler 60 Sekunden am Platz, für A-SchülerInnen und Jugend 200m Traben in 90 Sekunden

Pausen bei 300m: 300m Geh-/Trabpause für B-SchülerInnen, 300m in 2 Minuten für A-Schüler und Jugend

10 Minuten Auslaufen nach Igersheim

B-Schüler : Weitsprung aus 5-7 Anlaufschritten

A-schüler : Kugelstoßen

Jugend : Diskus/Speer

Anschließend Gymnastik und Organisatorisches