

Trainingsplanung LG Hohenlohe März 2016

Dienstag, den 01.03.2016

Lauf – Sprung - Mehrkampf

18.00 Uhr 10 Minuten einlaufen, dann 4x ZWL über 100m in 16.5 Sekunden, Runde mit Traben ohne ZW vervollständigen, 3Minuten Serienpause. Anschließend 20 Minuten DL 5 Min./km

19.00 Uhr Cardio-Zirkel mit Seilspringen – Kettlebell-Swing – Kastenaufsteiger – Hürdenscheren 84cm – Kasten-Kniebeugen mit Sprung 40/20 SP 2Minuten 4 Durchgänge

19.30 Uhr Gymnastik/Stabilisation

20.00 Uhr Abschluss

Wurf :

18.00 Uhr Ausfallschritte mit Zugwiderstand, Drücken und Ziehen, dazwischen Sprünge

18.45 Uhr Krafttraining 8-6-4 Kniebeuge, Ausstoßen, Kettlebell-Kniebeugen mit Ausstoß im Sprung

19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 03.03.2016

Lauf - Mehrkampf

18.30 Uhr Kraft-Zirkel mit Kreuzheben 25kg – Liegestütze mit Griffen –Rumpfrotation mit Medizinball – Bulgarian-Bag-Kniebeugensprünge – Stabilisation 40/20, 3 Minuten, 4 Durchgänge

19.15 Uhr Langhürdenttraining 1 Hürde in der Hallenmitte, Distanz Wand zu Wand, 6 Hürden, 3 Minuten Pause 4 Durchgänge

19.45 Uhr Nachbereitung und Abschluss

Wurf :

18.30 Uhr Erwärmung mit Medizinball

18.50 Uhr 10x 5 Stöße gegen die Matte, in den Pausen leichte Reißkniebeugen 10 Wdh.

19.30 Uhr 10x 5 Sprünge mit 8/12 kg Bulbag

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Sprung:

18.30 Uhr Kraft-Zirkel mit Kreuzheben 25kg – Liegestütze mit Griffen –Rumpfrotation mit Medizinball – Bulgarian-Bag-Kniebeugensprünge – Stabilisation 40/20, 3 Minuten, 4 Durchgänge

19.15 Uhr Sprünge und Sprungläufe auf der gelben Matte

19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 04.03.2016

Lauf :

16.30 Uhr 20 Minuten mit gesteigertem Tempo einlaufen. Zieltempo letzter KM in 4 Minuten

17.00 Uhr 6x 100m Langhürden (50/85) in 16-17 Sekunden, 2 Minuten Gehpause

17.40 Uhr 4x 100m ZWL (+5kg) Schwerpunkt „Greifen und Durchziehen“

18.20 Uhr 3km auslaufen

18.40 Uhr Gymnastik und Abschluss

Wurf :

16.30 Uhr Ausfallschritte mit Zugwiderstand, Drücken und Ziehen, Unterführung, dazwischen unbelastete Sprints bergan

17.30 Uhr Traktorreifen, alternativ Bulbag

18.00 Uhr Gymnastik und Stabilisation
18.30 Uhr Standstöße mit dem Medizinball
19.00 Uhr Abschluss

Sprung – Mehrkampf:

16.30 Uhr 20 Minuten mit gesteigertem Tempo einlaufen. Zieltempo letzter KM in 4.30 Minuten
17.00 Uhr Hürdendrills
17.30 Uhr Take Offs über Hürde 60cm in die Grube,
18.15 Uhr Beidbeinige Sprünge mit Bulbag, weit und hoch im Wechsel
18.40 Uhr Gymnastik und Abschluss

Dienstag, den 08.03.2016

Lauf:

18.00 Uhr 10 Minuten einlaufen, dann 5x ZWL über 100m in 16.5 Sekunden, Runde mit Traben ohne ZW vervollständigen, 3Minuten Serienpause. Anschließend 20 Minuten DL 5 Min./km
19.00 Uhr Cardio-Zirkel mit Kettlebell-Swing – Kastenaufsteiger – Hürdenscheren 84cm – Kasten-Kniebeugen mit Sprung 40/20 2Minuten 5 Durchgänge
19.40 Uhr Gymnastik/Stabilisation
20.00 Uhr Abschluss

Wurf:

18.00 Uhr Ausfallschritte mit Zugwiderstand, Drücken und Ziehen, dazwischen Sprünge bergan
18.45 Uhr Krafttraining 8-6-4 Ausstoßen, Bankdrücken, Kettlebell-Kniebeugen mit Ausstoß im Sprung, in den Pausen Angleit-Simulationen
19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Sprung – Mehrkampf:

18.00 Uhr 10 Minuten einlaufen, dann 10x ZWL über 50m maximal und aufrecht, 3 Minuten traben
19.00 Uhr Cardio-Zirkel mit Kettlebell-Swing – Kastenaufsteiger – Hürdenscheren 84cm – Kasten-Kniebeugen mit Sprung 40/20 2Minuten 5 Durchgänge
19.40 Uhr Gymnastik/Stabilisation
20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 10.03.2016

Lauf:

18.30 Uhr Kraft-Zirkel mit Kreuzheben 25kg – Liegestütze mit Griffen –Rumpfrotation mit Medizinball – Bulgarian-Bag-Kniebeugensprünge – Stabilisation 40/20, SP 3, Minuten 5 Durchgänge
19.15 Uhr Langhürdenttraining 1 Hürde in der Hallenmitte, Distanz Wand zu Wand, 6 Hürden, 2 Minuten Pause 4 Durchgänge
19.45 Uhr Nachbereitung und Abschluss

Wurf:

18.30 Uhr Erwärmung mit Medizinball
18.50 Uhr 10x 5 Stöße gegen die Matte, in den Pausen Swings Bulbag 10 Wdh. jede Seite
19.30 Uhr 10x 5 Sprünge mit 8/12 kg Bulbag
19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Sprung – Mehrkampf:

18.30 Uhr Kraft-Zirkel mit Kreuzheben 25kg – Liegestütze mit Griffen –Rumpfrotation mit Medizinball – Bulgarian-Bag-Kniebeugensprünge – Stabilisation

40/20, SP 3, Minuten 5 Durchgänge

19.15 Uhr Sprünge und Sprungläufe auf der gelben Matte

19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 11.03.2016

Lauf:

16.30 Uhr 24 Minuten mit gesteigertem Tempo einlaufen. Zieltempo letzter KM 4 Minuten

17.00 Uhr 8x 100m Langhürden (50/85) in 16-17 Sekunden, 2 Minuten Gehpause

17.40 Uhr 4x 100m ZWL (+5kg) Schwerpunkt „Greifen und Durchziehen“

18.20 Uhr 3km auslaufen

18.40 Uhr Gymnastik und Abschluss

Wurf:

16.30 Uhr Traktorreifen, Bulbag

17.15 Uhr Kugelschocken, Diskus-Standwurf

18.00 Uhr Mattenstöße aus dem Übungsring 10x 6, in der Pause Blackroll

18.45 Uhr Aufräumen und Abschluss

Sprung – Mehrkampf:

16.30 Uhr Allgemeine Erwärmung und Lauf-ABC

17.00 Uhr Anlauftraining Weitsprung, Anlaufkonstanz und Schrittgestaltung

18.00 Uhr Sprungkombinationen auf der gelben Matte

18.40 Uhr Gymnastik und Abschluss

Dienstag, den 15.03.2016

Lauf:

18.00 Uhr 10 Minuten einlaufen, dann 6x ZWL über 100m in 16.5 Sekunden, Runde mit Traben ohne ZW vervollständigen, 3Minuten Serienpause. Anschließend 20 Minuten DL 5 Min./km

19.00 Uhr Cardio-Zirkel mit Kettlebell-Swing – Kastenaufsteiger – Hürdenscheren 84cm – Kasten-Kniebeugen mit Sprung 40/20, SP 2Minuten 5 Durchgänge

19.40 Uhr Gymnastik/Stabilisation

20.00 Uhr Abschluss

Wurf:

18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.30 Uhr Ausstoßen, Bankdrücken, Kettlebell- Kniebeugen mit Ausstoß im Sprung dazwischen Kurzsprints und Sprünge

19.00 Uhr 120 Medizinballstöße aus dem Übungsring, Stütz- und Sprungausstoß

19.45 Uhr Gymnastik und Blackroll

Sprung – Mehrkampf:

18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.30 Uhr Kleine Sprünge

19.00 Uhr Cardio-Zirkel mit Kettlebell-Swing – Kastenaufsteiger – Hürdenscheren 84cm – Kasten-Kniebeugen mit Sprung 40/20, SP 2Minuten 5 Durchgänge

19.40 Uhr Gymnastik/Stabilisation

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 17.03.2016

Lauf:

18.30 Uhr Kraft-Zirkel mit Kreuzheben 25kg – Liegestütze mit Griffen –,Rumpfrotation mit

Medizinball – Bulgarian-Bag-Kniebeugensprünge – Stabilisation

40/20, SP 3 Minuten, 5 Durchgänge

19.15 Uhr Langhürdenttraining 1 Hürde in der Hallenmitte, Distanz Wand zu Wand, 4 Hürden, 2 Minuten Pause 6 Durchgänge, Tempo erhöhen

19.45 Uhr Nachbereitung und Abschluss

Wurf:

18.30 Uhr Erwärmung mit Medizinball

18.50 Uhr 10x 5 Stöße gegen die Matte, in den Pausen Seilspringen 50 Wdh.

19.30 Uhr 10x 5 Sprünge mit Bulbag

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Sprung – Mehrkampf:

18.30 Uhr Erwärmung für Horizontalsprung

19.00 Uhr 8-10 Anlauf-Sprungkombinationen

19.30 Uhr 10x 5 Sprünge mit Bulbag

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 18.03.2016

Lauf:

16.30 Uhr 30 Minuten mit gesteigertem Tempo einlaufen. Zieltempo letzter KM unter 4 Minuten

17.10 Uhr 6x 100m Langhürden (50/85) in 16-17 Sekunden, 2 Minuten Gehpause

17.30 Uhr 6x 100m ZWL (+5kg) Schwerpunkt „Greifen und Durchziehen“ 3 Minuten Pause

18.20 Uhr 3km auslaufen

18.40 Uhr Gymnastik und Abschluss

Wurf:

16.30 Uhr Traktorreifen – Umwerfen, Hauen, Ziehen

17.15 Uhr Kugelstoßen beidarmig, vertikal, Diskus-Standwurf

18.00 Uhr Mattenstöße aus dem Übungsring 10x 6, in der Pause Blackroll

18.45 Uhr Aufräumen und Abschluss

Sprung:

16.30 Uhr Allgemeine Erwärmung und Lauf-ABC

17.00 Uhr Anlauftraining Weitsprung, Anlaufkonstanz und Schrittgestaltung

18.00 Uhr Sprungkombinationen auf der gelben Matte

18.40 Uhr Gymnastik und Abschluss

Dienstag, den 22.03.2016

Lauf:

18.00 Uhr 10 Minuten einlaufen, dann 7x ZWL über 100m in 16.5 Sekunden, Runde mit Traben ohne ZW vervollständigen, 3 Minuten Serienpause. Anschließend 15 Minuten DL 5 Min./km

19.00 Uhr Cardio-Zirkel mit Kettlebell-Swing – Kastenaufsteiger – Hürdenscheren

84cm – Kasten-Kniebeugen mit Sprung 40/20, SP 2 Minuten 4 Durchgänge

19.30 Uhr Gymnastik/Stabilisation

20.00 Uhr Abschluss

Wurf- Mehrkampf

18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.30 Uhr Techniktraining Kugel „Druck zum Balken“ Einsatz von Widerständen mittels Zuggurt im Beckenbereich

18.50 Uhr Umsetzung im Übungsring mit Medizinball und Kugel
19.30 Uhr 10x 3 Kettlebell-Kniebeugen mit Ausstoß, so schwer wie explosiv noch möglich,
20.00 Uhr Abschluss und Verabschiedung ins Trainingslager

Sprung:

18.00 Uhr 10 Minuten einlaufen, 10x 50m ZWL (+5kg) 3 Minuten Pause
19.00 Uhr Springer-Zirkel mit Kettlebell-Swing – Kastenaufsteiger Stabilisation dynamisch
links/rechts – Kasten-Kniebeugen mit Sprung 40/20, SP 2Minuten 4 Durchgänge
19.30 Uhr Gymnastik und Blackroll
20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 24.03.2016

Lauf:

18.30 Uhr Kraft-Zirkel mit Kreuzheben 25kg – Liegestütze mit Griffen – Rumpfrotation mit
Medizinball – Bulgarian-Bag-Kniebeugensprünge – Stabilisation
40/20,SP 3 Minuten, 5 Durchgänge
19.15 Uhr Langhürdenttraining 1 Hürde in der Hallenmitte, Distanz Wand zu Wand, 4 Hürden, 2
Minuten Pause 6 Durchgänge, Tempo erhöhen
19.45 Uhr Nachbereitung und Abschluss

Wurf – Mehrkampf:

18.30 Uhr Erwärmung mit Medizinball
18.50 Uhr 10x 5 Stöße gegen die Matte, in den Pausen Seilspringen 50 Wdh.
19.30 Uhr 10x 5 Sprünge mit Bulbag
19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Sprung:

18.30 Uhr Kraft-Zirkel mit Kreuzheben 25kg – Liegestütze mit Griffen – Rumpfrotation mit
Medizinball – Bulgarian-Bag-Kniebeugensprünge – Stabilisation
40/20,SP 3 Minuten, 5 Durchgänge
19.15 Uhr Kleine Sprünge ein- und beidbeinig
19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 29.03.2016

Lauf:

18.00 Uhr 10 Minuten einlaufen, dann 4x ZWL über 150m in 26 Sekunden, Runde mit
Traben ohne ZW vervollständigen, 3Minuten Serienpause. Anschließend 25 Minuten DL
5 Min./km
19.00 Uhr Cardio-Zirkel mit Kettlebell-Swing – Kastenaufsteiger – Hürdenscheren
84cm – Kasten-Kniebeugen mit Sprung 40/20, SP 2Minuten 5 Durchgänge
19.30 Uhr Gymnastik/Stabilisation
20.00 Uhr Abschluss

Wurf - Mehrkampf

18.00 Uhr Erwärmung mit Traktorreifen und Bulbag für Kugelstoßen
18.30 Uhr Techniktraining, Phasen und Gesamtablauf
19.00 Uhr 10 Stöße mit besonderen technischen Anforderungen
19.30 Uhr Ausstoßen und Abschluss

Sprung:

18.00 Uhr 10 Minuten einlaufen, 10x 50m ZWL (+5kg) 3 Minuten Pause
19.00 Uhr Springer-Zirkel mit Kettlebell-Swing – Kastenaufsteiger Stabilisation dynamisch

links/rechts – Kasten-Kniebeugen mit Sprung 40/20, SP 2Minuten 4 Durchgänge
19.30 Uhr Gymnastik und Blackroll
20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 31.03.2016

Lauf:

18.30 Uhr Kraft-Zirkel mit Kreuzheben 25kg – Liegestütze mit Griffen – Rumpfrotation mit Medizinball – Bulgarian-Bag-Kniebeugensprünge – Stabilisation
40/20,SP 3 Minuten, 5 Durchgänge

19.15 Uhr Langhürdenttraining 1 Hürde in der Hallenmitte, Distanz Wand zu Wand, 4 Hürden, 2 Minuten Pause 6 Durchgänge (alternativ 35m - Hürde -35m 3 Hürden 6 Durchgänge) , Tempo erhöhen

19.45 Uhr Nachbereitung und Abschluss

Wurf:

18.00 Uhr Erwärmung für Kugelstoßen

18.20 Uhr 4x 3x Wettkampfstoß

19.00 Uhr Diskustechnik – Diskuswurf

19.40 Uhr Kugelschocken und Abschluss

Sprung – Mehrkampf:

18.30 Uhr Kraft-Zirkel mit Kreuzheben 25kg – Liegestütze mit Griffen – Rumpfrotation mit Medizinball – Bulgarian-Bag - Kniebeugensprünge – Stabilisation
40/20,SP 3 Minuten, 5 Durchgänge

19.15 Uhr Hürdendrills, Starts und 1-3 Hürden für MK, Take-Off Serien (Mini-)Hürden für SP

19.45 Uhr Blackroll

Heimtrainingsaufgaben:

Lauf:

Samstag: Dauerlauf lang, 10-15km (400m H – 800/1500m)

Sonntag: Dauerlauf schnell, 6-10km (400m H – 800/1500m)

Festlegungen wochenweise

Wurf:

Samstag: Beinkrafttag, Kniebeugen, Kreuzheben, Kettlebell

Sonntag: Oberkörperntag, Bankdrücken, Ausstoßen, Rudern vorgebeugt

Umfänge und Intensität nach Absprache

Sprung:

Samstag: Sprints und Sprungläufe bergan

Sonntag: Rumpfkrafttag

Festlegungen wochenweise

Viel Spaß!

TH