Trainingsplanung LG Hohenlohe April 2014

Wettkämpfe:
11.04.2014 Sponsorenlauf
12.04.2014 Werfertag Schrozberg
19.04.2014 Langstreckentag Bad Mergentheim
27.04.2014 Werfertag Neckarsulm
01.05.2014 Blockwettkampf in Rohrbach, Block SS und Wurf

Dienstag, den 08.04.2014
17.45 Uhr 20-30 Minuten Dauerlauf für WerferInnen und MehrkämpferInnen
Läufer ins Stadion:
S.B. 3X 1000m in 3.40 Minuten mit 2 Minuten Pause
S.T. Und P.L. 600/800/6-800m im gleichen Tempo
18.20 Uhr Sprintkoordination und anschließend 3x 3x 30m fliegend, Rückweg gehen
18.50 Uhr Werfer zu Kugel und Diskus, Mehrkampf zu Ball und Speer
19.30 Uhr 3-6 Rasenrunden zum Auslaufen (Werfer 3, Mehrkampf 4, und Lauf 6)
19.50 Uhr Wettkampfnachlese und Abschluss

Donnerstag, den 10.04.2014
Leistungstraining!
18.00 Uhr Hürdensprintprogramm 2
18.45 Uhr Weitsprung, Absprungschule
19.25 Uhr Organisatorisches und Abschluß

Freitag, den 11.04.2014
Achtung: Die Läufer treffen sich um 16.00 Uhr und laufen ins Stadion!
Programm: 2x 5x 200m in 34 – 36 Sekunden, mit 90 Sekunden Pause, Serienpause 5 Minuten Traben, anschließend auslaufen nach Igersheim und 30 Runden pro Läufer beim Sponsorenlauf

Teilnehmer am Werfertag können nach dem Sponsorenlauf in Absprache mit Heinz, Harald und Annette noch Wurftraining Kugel, Diskus Speer üben.

Dienstag, den 15.04.2014
17.45 Uhr Erwärmung mit Rasenrunden und Lauf-ABC für WerferInnen/MehrkämpferInnen
Läufer ins Stadion:
S.B. 3X 1000m in 3.40 Minuten mit 2 Minuten Pause
S.T. Und P.L. 600/800/800-1000m im gleichen Tempo
18.20 Uhr Hauptteil Hürdensprintprogramm 1
19.00 Uhr Weitsprung aus kurzem Anlauf, Fußaufsatz und Absprungposition
19.25 Uhr Wurf und Stoß
19.55 Uhr Abschluß

Donnerstag, den 16.04.2014
Leistungstraining!
18.00 Uhr Weitsprung aus langem Anlauf mit Zwischenmarke
18.40 Uhr Sprungkraftschulung an der Unterführung
19.10 Uhr 5x 30m fliegend, anschließend auslaufen
19.30 Uhr Abschluss

Samstag, den 19.04.2014
Langstreckentag Bad Mergentheim 800 – 3000m

Dienstag, den 22.04.2014
17.45 Uhr 20-30 Minuten Dauerlauf
18.25 Uhr Block Wurf zu Kugelstoßen/Diskus, Block S/S zum Sprungkrafttraining, Block Lauf zu den Hürden
19.00 Uhr Weitsprung, Speer und Kugel
19.40 Uhr 3-6 Rasenrunden zum Auslaufen (Werfer 3, Mehrkampf 4, und Lauf 6)
19.55 Uhr Abschluß

Donnerstag, den 24.04.2014
Leistungstraining!
Wurf – Sprung – Lauf

Freitag, den 25.04.2014
16.30 Uhr LäuferInnen: Ausdauerprogramm 8,
WerferInnen/Mehrkämpferinnen: Hürdensprintprogramm 1
17.30 Uhr Weitsprung – Hochsprung – Wurf/Stoß
18.30 Uhr 3-6 Rasenrunden zum Auslaufen (Werfer 3, Mehrkampf 4, und Lauf 6)

Dienstag, den 29.04.2014
17.45 Uhr LäuferInnen: Ausdauerprogramm 5
20-30 Minuten Dauerlauf für WerferInnen und MehrkämpferInnen
18.25 Uhr Hürdensprintprogramm 1 für MehrkämpferInnen. Wurf/Stoß für WerferInnen
19.00 Uhr Weitsprung 7-9 Anlaufschritte, Speer, Hochsprung aus 5-7 Anlaufschritten
19.30 Uhr 3-6 Rasenrunden zum Auslaufen (Werfer 3, Mehrkampf 4, und Lauf 6)
19.50 Uhr Organisatorisches für Blockwettkampf und Abschluß

Donnerstag, den 01.05.2014
Blockwettkampf in Rohrbach S/S und Wurf, Thorsten Heß ist verhindert.

Ausblick: Im Mai drängeln sich die Startmöglichkeiten, alles ist im Angebot, Einzel mit Regiomeisterschaften, Blöcke und Siebenkampf. Jeder macht sich bitte ergänzend zum Trainerteam Gedanken über seine Wettkampfstarts. Saisonplanung erfolgt endgültig nach Ostern.

Wie du das Leben nimmst, so ist es.

Hältst du etwas für schwer, dann tust du dich schwer. Siehst du etwas als langweilig an, dann langweilst du dich. Siehst du etwas als lästig an, dann fühlst du dich belästigt. Umgekehrt gilt aber auch: Siehst du etwas als angenehm und wohltuend, dann wirst du dies auch so erleben. Sogar deinen Körper kannst du mit deiner Haltung beeinflussen. Siehst du eine wirkstofffreie Tablette z.B. als schmerzlindernd an, dann wird sie auch deine Schmerzen lindern. Deine Gedankenkraft ist also ein sehr wirksames Mittel! Mache sie dir zunutze.

Allen viel Spaß und Erfolg im Training und bei den anstehenden Wettkämpfen!

TH