

# Trainingsplanung LG Hohenlohe April 2015 Teil I

Wettkämpfe: 11.04.2015 Werfertag Crailsheim  
12.04.2015 Werfertag Neckarsulm  
18.11.2015 Werfertag Schrozberg

02.05.2015 Frankenmeisterschaften Crailsheim  
03.05.2015 400m Hürden Metzingen

Die Trainingseinheiten im Verein sind normal, die empfohlenen und erwarteten Heimtrainingseinheiten kursiv gedruckt.

*Sonntag, den 29.03.2015*

*Mittelstrecke: 60 Minuten ruhiger Dauerlauf im Wald*

*400m Hürden: 30 Minuten Dauerlauf im Gelände*

*Wurf/Stoß : Entweder Front-Kniebeugen mit Langhantel oder Kniebeugen mit Kettlebell vor der Brust. 10-15 Wdh. 5 Serien, optimal gerade und tiefe Ausführung, anschließend 100 Liegestütze in freier Einteilung aber mit schneller Druckphase*

*Sprung : 100 Sprünge aus der tiefen Hocke und 20 Sprünge aus dem tiefen Ausfallschritt links vorne in den tiefen Ausfallschritt rechts vorne*

*Montag, den 30.03.2015*

*Mittelstrecke : Vormittags 10km Dauerlauf, nachmittags 6km Dauerlauf. Tempo bei 150 Puls. Alternativ 90 Minuten und 60 Minuten Ergometer bei gleichem Puls*

*400m Hürden : 45 Minuten Dauerlauf mit 10 Tempoeinlagen über 45 Sekunden, alternativ 60 Minuten Ergometer mit 10 Hochwiderstandseinlagen für 60 Sekunden*

*Wurf/Stoß : Ausstoßen mit Kettlebell aus der „Clean-Position“ 20x 5 Wdh. auf Kraftfluß durch den Körper achten, anschließend 10x 10 Drehen der gestreckten Beine nach links und rechts, 90° Hüftbeugung und aufliegende LWS unbedingt beachten*

*Sprung: 1000 ! Prellsprünge mit Seil, anschließend 30 Minuten Stabilisation in den Seitenlagenpositionen sowie mindestens 150 Wdh zur Kräftigung des Rückens in BL*

*Dienstag, den 31.03.2015 Vormittags*

*Mittelstrecke : 8x 1000m in 4.15 – 4.30, 800m Trabpause*

*400m Hü : 12 x 400m in 1.20 mit 300m Trabpause*

*Wurf/Stoß : 45 Minuten Beweglichkeitstraining von Kopf bis Knöchel*

*Sprung : 15x 5-Schritt-Sprungläufe aus mittelschnellem Anlauf, Pausen 2 Minuten inclusive je 10 Liegestützen*

Dienstag, den 31.03.2015 Vereinstraining 18.30 – 19.00 Uhr Igersheim

Mittelstrecke: Allgemeine Athletik mittels Zirkeltraining

400m Hürden: Allgemeine Athletik mittels Zirkeltraining

Wurf/Stoß: Technischulung Kugel und Speer, 200 Medizinballwürfe

Sprung: Allgemeine Athletik mittels Zirkeltraining

*Mittwoch, den 01.04.2015*

- Mittelstrecke : Vormittags 10km in 50-53 Minuten, 5km in 22-25 Minuten nachmittags. Alternativ 70 Minuten Ergometer bei 150 Puls und 30 Minuten Ergometer bei 160 – 170 Puls*
- 400m Hürden : Vormittags 7km in 35-37 Minuten, nachmittags 10x 45 Sekunden Tempolauf bei leichter Steigung, Pause zurück gehen*
- Wurf/Stoß : 10x 5 Sprünge aus der tiefen Hocke, 10x 15 tiefe Ausfallschritte pro Bein, anschließend 30 Minuten Rumpfmuskulatur*
- Sprung : 10x 5 Sprünge aus der tiefen Hocke, 10x 15 tiefe Ausfallschritte pro Bein, anschließend 30 Minuten Rumpfmuskulatur*

*Donnerstag, den 02.04.2015 Vereinstraining um 18.00 bis 20.00 Uhr*

- Mittelstrecke: 5x 2000m in 9 Minuten mit 3 Minuten Gymnastikpause, anschließend Nachbereitung und Stabilisation*
- 400m Hürden: 3km in 14 Minuten, anschließend 10x 210m Hürden auf dem hinteren Parkplatz in 35 Sekunden, Pausen 3 Minuten (50-30-30-30-30-10), anschließend Nachbereitung und Stabilisation*
- Wurf/Stoß : Spaß mit Reifen und Sprüngen in der Unterführung, anschließend 20 Würfe und Stabilisation*
- Sprung : Spaß mit Reifen und Sprüngen in der Unterführung, anschließend Nachbereitung und Stabilisation*

*Samstag, den 04.04.2015*

- Mittelstrecke: 12km vormittags ohne Zeitvorgabe, 8km nachmittags in 45 Minuten*
- 400m Hürden: 8km vormittags ohne Zeitvorgabe, 6km nachmittags in 32 Minuten*
- Wurf/Stoß: 2-4 Tonnen Gesamtlast Kniebeugen vormittags, Kettlebell oder Langhantel vorne, 400 Liegestütze nachmittags*
- Sprung: 15x 5-Schritt-Sprungläufe aus mittelschnellem Anlauf, Pausen 2 Minuten inclusive je 10 Liegestützen vormittags, 100 Sprünge aus der tiefen Hocke und 20 Sprünge aus dem tiefen Ausfallschritt links vorne in den tiefen Ausfallschritt rechts vorne nachmittags*

*Sonntag/Montag frei oder Wandern und Dauerläufe für alle*

*Dienstag, den 07.04.2015*

- Mittelstrecke: 10km in 48-52 Minuten vormittags, anschließend Nachbereitung*
- 400m Hürden: 8km in 38-40 Minuten vormittags, anschließend Nachbereitung*
- Wurf/Stoß: 30 Minuten Dauerlauf, alternativ 45 Minuten Ergometer/Fahrrad*
- Sprung: 30 Minuten Dauerlauf, alternativ 45 Minuten Ergometer/Fahrrad*

*Dienstag, den 07.04.2015 Vereinstraining von 18.00 – 20.00 Uhr*

- Mittelstrecke: 10x hintere Parkplatzzrunde schnell mit einer vorderen Parkplatzzrunde Trabpause*
- 400m Hürden: 10x 240m Hürden auf der hinteren Parkplatzzrunde (50-30-30-30-30-30-10) in 50 Sekunden mit 3 Minuten Pause*
- Wurf/Stoß: Spaß mit Reifen und Sprüngen in der Unterführung, anschließend 3x 20 Würfe und Stabilisation*
- Sprung: Spaß mit Reifen und Sprüngen in der Unterführung, anschließend Sprungvariationen in die Grube und Stabilisation*

*Mittwoch, den 08.04.2015*

*Mittelstrecke: 12km vormittags ohne Zeitvorgabe, 8km nachmittags ohne Zeitvorgabe im Gelände  
400m Hürden: 8km vormittags flach ohne Zeitvorgabe, 5km nachmittags ohne Zeitvorgabe in  
betont hügeligem Gelände*

*Wurf Stoß: 10x 5 Sprünge aus der tiefen Hocke, 10x 15 tiefe Ausfallschritte pro Bein,  
anschließend 30 Minuten Rumpfmuskulatur vormittags, 10x 5 explosive Liegestütze  
und 30 Minuten Stabilisationsvariationen in Seiten- und Bauchlage nachmittags  
Sprung: 15x 5-Schritt-Sprungläufe aus mittelschnellem Anlauf, Pausen 2 Minuten inclusive  
je 10 Liegestützen vormittags, 100 Sprünge aus der tiefen Hocke und 20 Sprünge  
aus dem tiefen Ausfallschritt links vorne in den tiefen Ausfallschritt rechts vorne  
nachmittags, 30 Minuten Stabilisationsvariationen in Seiten- und Bauchlage  
nachmittags*

*Donnerstag, den 09.04.2015 18.00 – 20.00 Uhr*

*Mittelstrecke: 8km in 36 -39 Minuten, anschließend 6x 100m in 15-16 Sekunden, Pause 60  
Sekunden danach 10 Minuten auslaufen, dann Nachbereitung und 30 Minuten  
Rumpfkraftigung und Stabilisation*

*400m Hürden: 6km in 26-28 Minuten, anschließend 5x 100m Hürden (30-30-30-10) in 15  
Sekunden, Pause 60 Sekunden, anschließend 5x vordere Parkplatzrunde in 72- 78  
Sekunden, dann Nachbereitung und 30 Minuten Rumpfkraftigung und Stabilisation*

*Wurf/Stoß: Gezielte Erwärmung Wurf, Simulationstraining, Trainingswettkämpfe, anschließend  
Analysen und Nachbereitung*

*Sprung: gezielte Erwärmung Sprung und 4x 6 Sprünge in die Grube, anschließend Analysen  
und Nachbereitung*

*Freitag, den 10.04.2015*

*Mittelstrecke: 6-8x 1000m in 4.00 – 4.15 mit 400m Trabpause*

*400m Hürden: 3-4x 1000m in 4.00 – 4.15 mit 800m Trabpause*

*Wurf Stoß: Gezielte Erwärmung Wurf, Simulationstraining, Trainingswettkämpfe, anschließend  
Analysen und Nachbereitung*

*Sprung: gezielte Erwärmung Sprung und 4x 6 Sprünge in die Grube, anschließend Analysen  
und Nachbereitung*

*Samstag, den 11.04.2015*

*Mittelstrecke: 16-20km Long Jog*

*400m Hürden: 12-16km Long Jog*

*Wurf/Stoß: Wettkampf Crailsheim*

*Sprung: 6km Dauerlauf mit eingestreuten Sprunglaufeinlagen bergauf*

*Sonntag, den 12.04.2015*

*Mittelstrecke: 12km in 60 Minuten vormittags, 8km Auslaufen nachmittags*

*400m Hürden: 8km in 40 Minuten vormittags, 2km einlaufen, anschließend 8x 40 Sekunden  
Wettkampfgeschwindigkeit bei leichter Steigung, Rückweg gehen, anschließend 4km  
auslaufen nachmittags*

*Wurf/Stoß: Wettkampf Neckarsulm*

*Sprung: 1000 ! Prellsprünge mit Seil, anschließend 30 Minuten Stabilisation in den  
Seitenlagenpositionen sowie mindestens 150 Wdh zur Kräftigung des Rückens in Bl*

*vormittags, 10x 5 Sprünge aus der tiefen Hocke, 10x 15 tiefe Ausfallschritte pro Bein, anschließend 30 Minuten Rumpfmuskulatur nachmittags*

**Am 12.04.2015 bis 18.00 Uhr liegen mir bitte alle Trainingsprotokolle dieser 2 Wochen vor, damit ich sie auswerten und die weiteren 14 Tage leistungsgerecht weiter planen kann.**

**Viel Spaß, auch oder gerade weil ihr euch durchbeißen müßt.**

**TH**