

Trainingsplanung Februar 2014 LG Hohenlohe

Wettkämpfe:

15.02.2014	Württembergische Halleneinzelmeisterschaften
22.02.2014	Württembergische Winterwurf mit Hammer M/W 15
23.02.2014	2. Igersheimer Winterwurf

Dienstag, den 11.02.2014

17.45 Uhr	30 Minuten Dauerlauf. Samira B., Patrizia, Sarah, Lukas, Moritz, Jan: 2 Parkplatzachter zum Einlaufen, dann 3x 3Parkplatzachter deutlich unter 10 Minuten, als Pause 1 Turnhallenrunde traben, 1 Parkplatzachter, auslaufen.
18.20 Uhr	Stundenbild 2. Ausstoßen mit Beineinsatz, Gewicht so wählen, dass 6 (Kristin und Janina) bis 12 (U16) WDH möglich sind
19.20 Uhr	Funktionsgymnastik nach Ansage durch A. Lehr
19.50 Uhr	Organisatorisches mit Heinz wegen Samstag, Abschluss

Freitag, den 14.02.2014

Starter bei den Württembergischen setzen dieses Training aus. Stattdessen Stabilisation und Gymnastik zu hause

16.30 Uhr	30-45 Minuten zügiger Dauerlauf. Samira B. Patrizia, Sarah, Melissa, Theresa, Hannes, Lukas, Moritz mit Klaus U. Ins Stadion 2x 4x 600m in 2.10 Minuten mit 200m Trabpause in 90 Sekunden, Serienpause 5 Minuten Traben
17.30 Uhr	Gymnastik mit Anja 30 Minuten
18.00 Uhr	150- 200 Medizinballwürfe mit Harald Michel. Ballgewicht muss gute Technik gerade noch zulassen
18.45 Uhr	Besprechung und Abschluss

Dienstag, den 18.02.2014

17.45 Uhr	30 Minuten Dauerlauf. Samira B., Patrizia, Sarah, Lukas, Moritz, Jan: 2 Parkplatzachter zum Einlaufen, dann 3x 3Parkplatzachter in Richtung 9 Minuten, als Pause 1 Turnhallenrunde traben, 1 Parkplatzachter, auslaufen.
18.20 Uhr	Stundenbild 1. Kreuzheben, Gewicht so wählen, dass 6 (Kristin und Janina) bis 12 (U16) WDH möglich sind, bei großer Gruppe Medizinballwürfe über Kopf auf die Matte hinzu nehmen
19.20 Uhr	Funktionsgymnastik nach Ansage durch A. Lehr
19.50 Uhr	Besprechung Werfertag und Abschluss

Freitag, den 21.02.2014

16.30 Uhr	30-45 Minuten zügiger Dauerlauf. Samira B. Patrizia, Sarah, Melissa, Theresa, Hannes, Lukas, Moritz mit Klaus U. Ins Stadion 2x 4x 600m in 2.0 Minuten mit 200m Trabpause in 90 Sekunden, Serienpause 5 Minuten Traben
17.30 Uhr	Gymnastik mit Anja 30 Minuten
18.00 Uhr	Würfe mit dem Tennisball zur Speerwurftechnik aus dem Stand-Impulsschritt-5-7 Schritte , Abschließend 3-6 Würfe mit dem Nockenball mit Harald Michel.
18.45 Uhr	Besprechung und Abschluss

Dienstag, den 25.02.2014

17.45 Uhr	30 Minuten Dauerlauf. Samira B., Patrizia, Sarah, Lukas, Moritz, Jan: 2 Parkplatzachter zum Einlaufen, dann 3x 3Parkplatzachter in Richtung 9 Minuten, 1 Parkplatzachter, auslaufen.
-----------	---

- 18.20 Uhr 30 Minuten Funktionsgymnastik nach Ansage durch A.Lehr
18.50 Uhr Mattenweitsprung vom Reuterbrett zur Ausprägung der Absprunggestalt und 1. Flugphase, parallel dazu Kugelstoßen, nach ca. 25 Minuten wechseln
19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 28.02.2014

Starter bei den Württembergischen Mehrkampfmeisterschaften setzen dieses Training aus.

Stattdessen Stabilisation und Gymnastik zu Hause

- 16.30 Uhr 30-45 Minuten zügiger Dauerlauf. Patrizia, Sarah, Theresa, Hannes, Lukas, Moritz mit Klaus U. Ins Stadion 2x 4x 600m in 2.0 Minuten mit 200m Trabpause in 75 Sekunden, Serienpause 5 Minuten Traben
17.30 Uhr Gymnastik mit Anja 30 Minuten
18.00 Uhr 150- 200 Medizinballwürfe mit Harald Michel. Ballgewicht muss gute Technik gerade noch zulassen
18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Ergänzungsplan Lauf:

- Montag: Ruhiger Dauerlauf 45-60 Minuten
Mittwoch: Ruhiger DL 20-30 Minuten
Donnerstag: 30-45 Minuten Gymnastik
Samstag/Sonntag: 1 Tag frei, 1 Tag 45 Minuten ruhiger Lauf mit viel Bergauf und Bergab