

Trainingsplanung LG Hohenlohe Dezember 2013

Dienstag, den 03.12.2013

17.45 Uhr Bei guten Straßen 30 Minuten Tempodauerlauf, sonst Koordination in der Halle
18.30 Uhr Hanteln, RKC und Kugelstoßen (Technikschiulung Standstoß und Stoßen)
19.30 Uhr 90 Sekunden Swings mit 4 Runden im direkten Anschluß 3x pro Gruppe
19.50 Uhr Abschluß

Freitag, den 06.12.2013

16.30 Uhr 30 Minuten Tempodauerlauf, anschließend umziehen und Nachbereitung
17.15 Uhr Sprintkoordination
17.30 Uhr Stundenbild 3 inklusive 5er Hopp Test
18.30 Uhr Gepflegter Basketball
19.00 Uhr Abschluß

Dienstag, den 10.12.2013

17.45 Uhr Bei guten Straßen 5-7 Parkplatzachter mit 30 Sekunden Pause, Jede Runde schneller als die davor
18.30 Uhr Krafttraining in Variationen und Kugelstoßen
19.30 Uhr 90 Sekunden RKC mit 4 Runden im direkten Anschluß, 3x pro Gruppe
19.50 Uhr Abschluß

Donnerstag, den 12.12.2013

Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr
Vertikale Sprungschule und Kugelstoßen

Freitag, den 13.12.2013

16.30 Uhr 30 Minuten Tempodauerlauf, anschließend umziehen und Nachbereitung
17.15 Uhr Gymnastik, Beweglichkeitsschiulung
17.45 Uhr 200 Würfe/Stöße Medizinball
18.30 Uhr Gepflegter Basketball
19.00 Uhr Wettkampfbesprechung und Abschluß

Dienstag, den 17.12.2013

17.45 Uhr Bei guten Straßen 5-7 Parkplatzachter mit 30 Sekunden Pause, Jede Runde schneller als die davor
18.30 Uhr Krafttraining in Variationen und Kugelstoßen
19.30 Uhr 90 Sekunden RKC mit 4 Runden im direkten Anschluß, 3x pro Gruppe
19.50 Uhr Abschluß

Donnerstag, den 19.12.2013

Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr
Hürdensprint und horizontale Sprungschule

Freitag, den 20.12.2013

16.30 Uhr 3 Parkplatzachter auf Zeit, 5 Minuten Trabpause
17.15 Uhr Rumpf- und Wirbelsäulengymnastik, Stabilisation
18.00 Uhr Langhürden, Runde mit 6 Hürden 4x 4 Runden
18.30 Uhr Pendelstaffeln über Hürden
18.45 Uhr Ausblick Weihnachtsferien und Jahresabschluss

Viel Spaß! TH