

# LG Hohenlohe Trainingsplanung November 2014

Dienstag, den 04.11.2014

- 17.45 Uhr 30 Minuten Dauerlauf für alle, Läufer 5-6km  
18.30 Uhr Werfer: Standreißen vom Bock, Kettlebell-Swing schwer, Rückenstrecker+5kg,  
Kreuzheben vom Boden (6-8 WDH), Reißausfallschritte 15-25kg  
Läufer/  
Springer: 4x 60 Sekunden Springseil mit Kniehub, Pause 90 Sekunden  
Ausfallschritte mit Rollbrett 20x vw., rw. pro Bein, Kettlebell-Swing leicht  
3x 50, Hürdenscheren 91cm, 4x 30 pro Bein, Stabi und Liegestütze  
19.30 Uhr 4x 10 Medball-Stöße für jeden, Gassenaufstellung  
19.55 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 06.11.2014 Leistungstraining

- 18.00 Uhr Erwärmung für alle in der Halle  
18.15 Uhr Werfer: Technischulung Standstoß Kugel  
Läufer: Hürdentechnik an 3 Hürden 86  
Springer: Sprungläufe über Mini-Hürden  
19.00 Uhr Werfer: Rumpfkraftigung mit dem Medball  
Läufer: Starts zur ersten Hürde  
Springer: Absprunggestalt  
19.20 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 07.11.2014

Trainingsleitung Annette Lehr/Harald Michel/Anja Ehrenbrink

- 16.30 Uhr Lauftraining: Läufer/Mehrkämpfer ins Stadion, 5x 400m 85 (+5/-5) mit 2 Minuten  
Trabpause, Werfer 16 Minuten in eine Richtung und in 14 Minuten zurück.  
17.15 Uhr Gymnastik mit Anja  
17.45 Uhr Rumpf und Stabi mit Annette  
18.20 Uhr 6x 10 Medballstöße mit hoher!!! Qualität der Ausführung (siehe Standstoß Kugel)  
18.50 Uhr Organisatorisches und Abschluss

Dienstag, den 11.11.2014

- 17.45 Uhr 30 Minuten Dauerlauf für alle, Läufer 5-6km+  
18.30 Uhr Werfer: Standreißen vom Bock, Kettlebell-Swing schwer, Rückenstrecker+5kg,  
Kreuzheben vom Boden (6-8 WDH), Reißausfallschritte 15-25kg  
Läufer/  
Springer: 4x 60 Sekunden Springseil mit Kniehub, Pause 90 Sekunden  
Ausfallschritte mit Rollbrett 20x vw., rw. pro Bein, Kettlebell-Swing leicht  
3x 50, Hürdenscheren 91cm, 4x 30 pro Bein, Stabi und Liegestütze  
19.30 Uhr Langhürden 86 3x3 Minuten  
19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 13.11.2014 Leistungstraining

- 18.30 Uhr Erwärmung mit dem Springseil  
18.40 Uhr Technischulung Kugel  
19.20 Uhr Allgemeine Athletik  
19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 14.11.2014

- 16.30 Uhr Läufer/Mehrkämpfer: Stadion 5x 800m in 3.20 (+20/-10) mit 3 Minuten Trabpause (400m!)  
Werfer: 16 Minuten in eine Richtung, in 14 zurück, aber Strecke vergrößern.
- 17.15 Uhr Gymnastik zur Verbesserung der Beweglichkeit
- 18.00 Uhr Sprint-Kräftigung
- 18.30 Uhr Gepflegter Basketball in 5er Teams
- 19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 18.11.2014

- 18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf für alle, Läufer 6km+
- 18.45 Uhr Werfer: Standreißern vom Bock, Kettlebell-Swing schwer, Rückenstrecker +10kg, Kreuzheben vom Boden (4-6 WDH), Reißausfallschritte 15-25kg
- Läufer/  
Springer: 4x 60 Sekunden Springseil mit Kniehub, Pause 2 Minuten  
Ausfallschritte mit Rollbrett 2x 15 vw., rw. pro Bein, Kettlebell-Swing leicht 4x 50 mit 2 Minuten Pause, Hürdenscheren 91cm, 4x 30 pro Bein, Stabi und Liegestütze
- 19.30 Uhr Langhürden 76cm 3x3 Minuten
- 19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 20.11.2014 Leistungstraining ! Caritas !!

- 18.00 Uhr Erwärmung mit Laufkoordination
- 18.15 Uhr Kombination aus Langhürdenttraining und Sprinthürden
- 19.00 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 21.11.2014

- 16.30 Uhr Läufer/Mehrkämpfer: Stadion 5x 800m in 3.20 (+20/-10) mit 3 Minuten Trabpause (400m!), individuelle Steigerungen anstreben  
Werfer: 17 Minuten in eine Richtung, in 13 zurück, und Strecke vergrößern.
- 17.15 Uhr Gymnastik zur Verbesserung der Beweglichkeit
- 18.00 Uhr Sprint-Kräftigung
- 18.30 Uhr Gepflegter Basketball in 5er Teams
- 19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 25.11.2014

- 18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf für alle, Läufer 6km+
- 18.45Uhr Werfer: Standreißern vom Bock, Kettlebell-Swing schwer, Rückenstrecker +10kg, Kreuzheben vom Boden (4-6 WDH), Reißausfallschritte 15-25kg
- Läufer/  
Springer: 4x 2x 40 Sekunden Springseil mit Kniehub, Pause 20 Sekunden, SP 2 Minuten, Ausfallschritte mit Rollbrett 2x 12 vw., rw. pro Bein ohne Halt, Kettlebell-Swing leicht, 4x 50, Hürdenscheren 84cm, 4x 30 pro Bein, Stabi und Liegestütze
- 19.30 Uhr Langhürden 76 3x3 Minuten
- 19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 27.11.2014 Leistungstraining

- 18.30 Uhr Erwärmung mit dem Springseil
- 18.40 Uhr Technikschiulung Kugel / Hürdendrills und abschließend 1. Hürde
- 19.20 Uhr Allgemeine Athletik
- 19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 28.11.2014

- 16.30 Uhr Läufer/Mehrkämpfer: Stadion 4x 800m in 3.20 (+10/-20) mit 3 Minuten Trabpause (400m!) individuelle Steigerungen anstreben, danach 1x 400m 100%,  
Werfer: 17 Minuten in eine Richtung, in 13 zurück, und Strecke vergrößern.
- 17.15 Uhr Gymnastik zur Verbesserung der Beweglichkeit
- 18.00 Uhr Sprint-Kräftigung
- 18.30 Uhr Gepflegter Basketball in 5er Teams
- 19.00 Uhr Abschluss