Thorsten Heß Stützpunkttrainer Tauber-Hohenlohe

Trainingsplanung LG Hohenlohe Dezember 2011

Freitag, 02.12.2011

16.30 Uhr: Wiederholungsmethode Lauf:
Eleisa und Jonas: 4x 1000m in 3.40/3.30 Min. mit 3 Minuten Trabpause (500m)
Leistungssport Jugend: 4x 1000m in 4.10 Minuten mit 3 Minuten Trabpause
Leistungssport Schüler: 6-8x 500m in 2.0 Minuten mit 3 Minuten Gehpause
Breitensport : 4x 4 Minuten schneller DL im Wechsel mit 3 Minuten ruhig
17.15 Uhr: Leistungsgruppe zur Gymnastik, Beckengürtel- Beinmuskulatur
Breitensportgruppe zur Laufkoordination
17.45 Uhr: Leistungssportgruppe zum Medizinballtraining Drehwurf (40 Würfe sitzend, 40stehend je Seite) Breitensportgruppe zur Gymnastik
18.15 Uhr: Stundenbild 3, 30 Minuten
18.45 Uhr: 5 Minuten Austraben, Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, 06.12.2011

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung (5-10`) anschließend Verbesserung der Beweglichkeit
18.30 Uhr B-SchülerInnen Kreistraining
Jugend / A-SchülerInnen Krafttraining mit der Langhantel
19.30 Uhr 4x 3x Dreiecksläufe, 2 Gruppen wechseln sich ab:
Kurze Bahn = Dauerlauftempo, Mittlere Bahn = Bahntraining, Diagonale = Maximum
19.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, 08.12.2011

Leistungstraining 18.00 -19.30Uhr, Sprungkrafttest, Krafttests, Athletik

Freitag, 09.12.2011

16.30 Uhr: 30 Minuten Dauerlauf auf dem beleuchteten Radweg
Eleisa und Jonas H. 7km+
Leistungssport Jugend: 5-6km
Leistungssport Schüler: 5km
Breitensport: Durchlaufen
anschließend 3x Steigerung 75m 90%, Umziehen und 20 Minuten Laufnachbereitung
17.30 Uhr: Leistungsgruppe in alter Halle Langhanteltraining Stoßen, B-SchülerInnen technisch, A-SchülerInnen und Jugend/Junioren athletisch
Breitensportgruppe in neuer Halle 100 Würfe Medizinball für Kugel/Speer
18.15 Uhr: Breitensportgruppe in alter Halle Langhanteltraining Stoßen, B-SchülerInnen technisch, A-SchülerInnen und Jugend/Junioren athletisch
Leistungssportgruppe in neuer Halle 100 Würfe Medizinball für Kugel/Speer
18.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss in neuer Halle

Dienstag, 13.12.2011

17.45 Uhr: Allgemeine Erwärmung Halle, 15 Minuten
18.00 Uhr Zirkeltraining: Kastenaufsteiger mit Zusatzlast, 2x Rumpfbeugen stehend seitlich mit KH
Mattensprint, Medizinballdreieck, Stabi li, Stabi re, Liegestütze,
Schocksprünge tief ohne Wurf mit 5Sek. verharren in der Tiefposition,
Farmerswalk mit Hantelscheiben, Barrenstütz -schwingen, Seilspringen
19.00 Uhr: Hallencross 3-3-3, zwei Gruppen mit „Wassergraben“, mit 90 Sekunden Stabgymnastik in der Pause, Runden im Tagebuch protokollieren

Thorsten Heß Stützpunkttrainer Tauber-Hohenlohe

19.45 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Freitag, 16.12.2011 (Thorsten Heß ist nicht da!)

16.30 Uhr: Erwärmung Halle
16.50 Uhr: Leistungsgruppe Stundenbild 4, Breitensportgruppe Rumpfkräftigung und Stabi
17.30 Uhr: Breitensportgruppe Stundenbild 4, Leistungsgruppe Rumpfkräftigung und Stabi
18.15 Uhr: 4x3x Dreiecksläufe, 2 Gruppen wechseln sich ab:
Kurze Bahn = Dauerlauftempo, Mittlere Bahn = Bahntraining, Diagonale = Maximum
18.45 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Samstag, 17.12.2011

Eigentraining im DO-Stadion, Zeitpunkt nach Absprache innerhalb der Gruppen
3x 300/500/800m in:

B-Schülerinnen : 70/120/240 Sek. mit 90 Sekunden Pause zwischen den Läufen, 5 Minuten zwischen den Serien
A-Schüler-Junioren: 60/110/200-220Sek. mit 90 Sekunden Pause zwischen den Läufen, 5 Minuten zwischen den Serien
Eleisa und Jonas : 60/100/180-200 Sek.mit 60 Sekunden Pause zwischen den Läufen, 5 Minuten zwischen den Serien

Dienstag, 20.12.2011

17.45 Uhr: Allgemeine Erwärmung Halle, 15 Minuten
18.00 Uhr Zirkeltraining: Kastenaufsteiger mit Zusatzlast, 2x Rumpfbeugen stehen seitlich mit KH Mattensprint, Medizinballdreieck, Stabi li, Stabi re, Liegestütze, Schocksprünge tief ohne Wurf mit 5Sek. verharren in der Tiefposition, Farmerswalk mit Hantelscheiben, Barrenstütz -schwingen, Seilspringen
19.00 Uhr: Hallencross 3-3-3, zwei Gruppen mit „Wassergraben“, mit 90 Sekunden Stabgymnastik in der Pause, Runden im Tagebuch protokollieren
19.45 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss, Heimprogramme für die Weihnachtswoche

Dienstag, 27.12.2011

Leistungstraining 17.45 Uhr: Allgemeine Erwärmung, Sprungschule
18.15 Uhr: Springen an der Hochsprunganlage
19.00 Uhr: Kugelstoßen Halle
19.45 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, 29.12.2011

Leistungstraining 18.00-19.30 Uhr: Erwärmung Sprung, Weitsprungtraining, Starts

Freitag, 30.12.2011

Leistungstraining 16.30 Uhr: Erwärmung Halle, Kugelstoßen, Hanteltraining Stoßen
18.00 Uhr: 4x3x Dreiecksläufe, 2 Gruppen wechseln sich ab:
Kurze Bahn = Dauerlauftempo, Mittlere Bahn = Bahntraining, Diagonale = Maximum mit 1-2 Hürden
18.45 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Thorsten Heß Stützpunkttrainer Tauber-Hohenlohe

Samstag, 31.12.2011

Leistungstraining 10.00 Uhr DO-Stadion,

B-SchülerInnen:	4x 3x 300m in 72 Sekunden mit 80 Sekunden Pause, 3 Min. SP
A-Schüler-Junioren:	4x 3x 300m in 66 Sekunden mit 60 Sekunden Pause, 3 Min. SP
Eleisa und Jonas H:	4x 4x 300m in 56 Sekunden mit 60 Sekunden Pause, 3 Min. SP

Hinweis:
Die Laufeinheiten basieren auf bisherigen Trainingseindrücken und Leistungstest, werden aber selbstverständlich gemäß aktuellen Notwendigkeiten (Befindlichkeit, Witterung...) angepasst.

Die Trainingseinheiten in den Ferien sind ausschließlich der Gruppe Leistungssport vorbehalten.