

Trainingsplanung Februar 2012 LG Hohenlohe

Donnerstag, den 02.02.2012

18.00 – 19.30 Uhr Leistungstraining:

Allgemeine Erwärmung: Erarbeiten des korrekten Steigsprunges und deren Umsetzung an der Hochsprunganlage, Ergänzungsübungen zur Mobilisation und Wahrnehmungsschulung.

Freitag, den 03.02.2012

Planung für brauchbares Wetter, ansonsten Hürden- und Rhythmusbahnen in neuer Halle

16.30 Uhr: 10 Minuten Einlaufen für alle, anschließend

Jonas und Dirk: 4x 600m in 2 Minuten mit 400m in 2 Minuten 30 als Trabpause, 4km auslaufen

Jugend : 4x 500m in 2 Minuten mit 500m Geh-/ Trabpause, auslaufen

Schüler : 4x 300m in 70 Sekunden mit 300m Geh-/Trabpause, auslaufen

Breitensport : 4km Dauerlauf mit allmählich steigendem Tempo nach persönlichem Vermögen

Umziehen, Gymnastik Nachbereitung

17.45 Uhr

Wettkampfteilnehmer Hallensaison: Hürdensprint, wettkampfnaher Anwendung
Kugelstoßen, Wettkampftechnik

Breitensport: : Hochsprung an der Anlage

18.45 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, den 07.02.2012

17.45 Uhr : Allgemeine Erwärmung

18.15 Uhr : Breitensport und Schüler B/A: Zirkeltraining, Leitung D. Schübel / A. Lehr

Jugend: Krafttraining: Kniebeugen hinten 4-6 Wdh, 6 Serien, individuelles Maximum, Überzüge mit der SZ-Hantel oder KH 10-12 Wdh. 6 Serien, so schwer wie technisch sauber möglich, Ausstoßen aus der Schlussstellung 2-4 Wdh. 4 Serien, so schwer wie schnellkräftig möglich

19.30 Uhr : Starts und 10-15m Vollbeschleunigung aus der Startstellung ohne Block

19.45 Uhr : Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 09.02.2012

18.00 – 19.45 Uhr Leistungstraining:

Erwärmung hinführend zu Hochsprung und Kugelstoßen

18.20 Uhr Jugend: Hochsprung an der Anlage mit Videofeedback

Schüler: Kugelstoßen, erarbeiten des 3er Rhythmus oder Angleittechnik

19.00 Uhr Jugend: Kugelstoßen mit Videofeedback

Schüler: Hochsprung an der Anlage

19.30 Uhr Trainingsauswertung, Trainingsende gegen 19.45 Uhr !!

Freitag, den 10.02.2012

Planung für brauchbares Wetter

16.30 Uhr : 10 Minuten Einlaufen,

Eleisa, Jonas, Dirk: 3x 400m/600m/800m in 80-84/ 120-128/ 180 – 200 Sekunden mit jeweils gleichlangen Trabpausen, auslaufen

Jugend : 8x 300m in 64 – 68 Sekunden, 300m Trabpause zurück, auslaufen

Schüler : 10 x 200m in 44 – 48 Sekunden mit 200m Trabpause zurück

Breitensport : 20 Minuten Dauerlauf mit wechselndem Tempo

- 17.30 Uhr : Umziehen, Nachbereitung, Gymnastik
- 18.00 Uhr : Ballwurf für die Schüler, Kugelstoßen für Jugend und Juniorinnen
- 18.30 Uhr : Kurzsprints in Form von Umkehrstaffeln über 25m
- 18.50 Uhr : Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, den 14.02.2012

- 17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung
- 18.15 Uhr: Breitensport und Schüler B/A: Zirkeltraining, Leitung D. Schübel / A.Lehr
Kastenaufsteiger mit Zusatzlast, 2x Rumpfbeugen stehend seitlich mit KH
Mattensprint, Medizinballdreieck, Stabi li, Stabi re, Liegestütze,
Vertikalstoß mit Medizinball mit 5Sek. verharren in der Tiefposition,
Farmerswalk mit Hantelscheiben, Barrenstütz -schwingen, Seilspringen

Jugend: Krafttraining: Kniebeugen hinten 4-6 Wdh, 6 Serien, individuelles
Maximum, Überzüge mit der SZ-Hantel oder KH 10-12
Wdh. 6 Serien, so schwer wie technisch sauber möglich,
Ausstoßen aus der Schlussstellung 2-4 Wdh. 4 Serien, so
schwer wie schnellkräftig möglich

- 19.30 Uhr : Starts und 10-15m Vollbeschleunigung aus der Startstellung ohne Block
- 19.45 Uhr : Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 16.02.2012 (sofern Halle verfügbar)

- 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr Leistungstraining
- Weitsprungtraining und Hürdensprint mit Videofeedback
- 19.20 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Freitag, den 24.02.2012

Planung für brauchbares Wetter

- 16.30 Uhr : 10 Minuten Einlaufen,
- Eleisa, Jonas, Dirk: 3x 400m/600m/800m in 80-84/ 120-128/ 180 – 200 Sekunden mit jeweils
gleichlangen Trabpausen, auslaufen
- Jugend : 8x 300m in 64 – 68 Sekunden, 300m Trabpause zurück, auslaufen
- Schüler : 10 x 200m in 44 – 48 Sekunden mit 200m Trabpause zurück
- Breitensport : 20 Minuten Dauerlauf mit wechselndem Tempo

Umziehen, Nachbereitung Gymnastik

- 18.00 Uhr Hürdentechnik, Rhythmusbahnen, Überläufe mit besonderer Beachtung der optimalen
Hürdenüberquerung
- 18.30 Uhr 4x3 Dreiecksprints mit Hürdenüberquerung
- 18.45 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, 28.02.2012

- 17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung
- 18.15 Uhr Breitensport und Schüler B/A: Zirkeltraining, Leitung A.Lehr / D. Schübel
Kastenaufsteiger mit Zusatzlast, 2x Rumpfbeugen stehend seitlich mit KH
Mattensprint, Medizinballdreieck, Stabi li, Stabi re, Liegestütze,
Vertikalstoß mit Medizinball mit 5Sek. verharren in der Tiefposition,
Farmerswalk mit Hantelscheiben, Barrenstütz -schwingen, Seilspringen

Jugend: Krafttraining: Kniebeugen hinten 4-6 Wdh, 6 Serien, individuelles

Maximum, Überzüge mit der SZ-Hantel oder KH 10-12
Wdh. 6 Serien, so schwer wie technisch sauber möglich,
Ausstoßen aus der Schlussstellung 2-4 Wdh. 4 Serien, so
schwer wie schnellkräftig möglich

19.15 Uhr Hallencross mit „Wassergraben“ 3 – 3 – 3 mit gleichlangen Pausen, 2 Gruppen
19.45 Uhr Trainingsauswertung, Vorausschau Hallenwettkampf in Lauda, Abschluss

Die Saison beginnt für alle SchülerInnen in Lauda. Hier gilt es sich gut zu präsentieren und zu zeigen, dass man sich athletisch und technisch weiter entwickelt hat.

Viel Spaß

TH

P.S. Was ist brauchbares Wetter? Aktuell und maximal -3°C und trocken, bzw. +6C Grad und egal!