

# Trainingsplanung LG Hohenlohe Oktober 2014

Dienstag, den 07.10.2014

- 17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung
- 18.00 Uhr Laufgruppe ins Stadion, 8x 400m in 1.40 – 1.30 Minuten, 200m Trab-, Gehpause  
Wurf / Sprung: Standreißern vom Bock, Rückenstrecker, Kettlebell (TGU, Swings)
- 19.00 Uhr Alle: Stabilisation, Gymnastik
- 19.30 Uhr Spiel
- 19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 09.10.2014 Leistungsgruppe

- 18.00 Uhr 45 Minuten Wurftraining an den Anlagen / Stabhoch für 9-Kämpfer
- 19.00 Uhr Techniksimation Diskus
- 19.20 Uhr Abschluss

Freitag, den 10.10.2014

- 16.30 Uhr Allgemeine Erwärmung
- 16.45 Uhr Laufgruppe 5x 800m in 3.40 – 3.00 Minuten, 400m in 2 Minuten Laufpause  
Mehrkämpfer Flein und Sprung: Hürden, Weitsprung, Hochsprung  
Werfer: Kugel, Diskus, Hammer
- 18.00 Uhr Mehrkämpfer Flein: Gymnastik, Lockerung  
Wurf / Sprung : Reiß-Ausfallschritte, Seilspringen, Rückenstrecker
- 18.45 Uhr Organisatorisches und Abschluss

Dienstag, den 14.10.2014

- 17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung
- 18.00 Uhr Läufer: Stadion 2x 5x 200m fliegend in 34-30 Sekunden, 60 Sekunden Pause, 3 Minuten SP  
Sprung/Wurf: Kreuzheben vom Bock, Kettlebell (TGU, Swings), Rückenstrecker, Stabilisation, Seilspringen
- 19.00 Uhr Gymnastik
- 19.30 Uhr Spiel
- 19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 16.10.2014 Leistungsgruppe

- 18.00 Uhr Techniktraining an den Wurfanlagen, 10x 100m Langhürden unter 18 Sek.
- 19.00 Uhr Gymnastik, Stabilisation
- 19.20 Uhr Organisatorisches und Abschluss

Dienstag, den 21.10.2014

- 17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung
- 18.00 Uhr Laufgruppe ins Stadion: 8x 400m in 1.35 – 1.25 Minuten, 200m Trabpause  
Wurf/Sprung: Standreißern vom Bock, Rückenstrecker, Kettlebell (TGU, Swings)
- 19.00 Uhr Gymnastik und Stabilisation für alle
- 19.30 Uhr Spiel
- 19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 23.10.2014 Leistungsgruppe

- Vervollständigen des Eingangstests, Besprechung Training in den Herbstferien, Abschluss
- Einzelgespräche zur Saisonplanung 2015