

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: Standreißen vom Bock, Rückenstrekker, 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 | Techniksimulation 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, Rückenstrekker |
| 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), Rückenstrekker, 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: Standreißen vom Bock, Rückenstrekker, 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