

# **LG Hohenlohe Trainingsplanung Januar 2014**

Wettkämpfe: 19.01.2014 Fleiner Cross

25.01.2014 Württembergische Hallenmeisterschaften U16 300m 800m

25.01.2014 1. Winterwurfveranstaltung in Igersheim

Dienstag, den 07.01.2014

17.45 Uhr 30 Minuten Dauerlauf, Tempo zum Ende steigern

18.30 Uhr Stundenbild 1

19.30 Uhr Reaktionstraining und Starts

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 09.01.2014

Leistungstraining von 18.00 – 19.30 Uhr

Hochsprung und Kugelstoßen

Freitag, den 10.01.2014

16.30 Uhr Samira Bopp, Patrizia Lehr und Sarah Tittl mit Klaus Uhlenbruch ins Stadion

7x 400m in 1,40 Minuten mit 200m Trabpause

Mehrkämpfer und Werfer mind. 30 Minuten zügiger Dauerlauf

17.15 Uhr Gymnastik mit Anja

18.00 Uhr Stundenbild 3, 45 Minuten

18.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 14.01.2014

17.45 Uhr 4-6 Parkplatzrunden als Tempowechsellauf, Turnhallenparkplatz schnell,  
Sportheimparkplatz ruhig (Alternative bei schlechtem Wetter)

18.30 Uhr Krafttraining mit Hanteln, Kettlebell und Medizinball

19.30 Uhr Liniensprints

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 16.01.2014

Leistungstraining von 18.00 – 19.30 Uhr

Mattenweitsprung und Hürdensprint

Freitag, den 17.01.2014

16.30 Uhr 30 Minuten Dauerlauf für alle, Samira Bopp, Patrizia Lehr und Sarah Tittl mit Klaus  
Uhlenbruch ins Stadion 8x 400m in 1,40 Minuten mit 200m Trabpause

17.15 Uhr Gymnastik mit Anja

18.00 Uhr 4/4 und 6/4 Diskusdrehung (Handtücher mitbringen)

18.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 21.01.2014

17.45 Uhr Individuelle Erwärmung in der Halle

18.10 Uhr Kugelstoßen, Hochsprung und Hürdensprint

19.30 Uhr Hallencross 3-3-3

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 23.01.2013

Leistungstraining von 18.00 – 19.30 Uhr

Kugelstoßen und Hochsprung

Freitag, den 24.01.2014

16.30 Uhr Aufbau Werfertag/ 30 Minuten Dauerlauf steigern von mittel bis maximal

17.15 Uhr Diskuswurf 4/4 und 6/4 Technik (Handtücher mitbringen)

18.00 Uhr 4-8 Wettkampfnahe Würfe in der Halle

18.40 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 28.01.2013

17.45 Uhr Individuelle Erwärmung in der Halle

18.10 Uhr Kugelstoßen, Hochsprung und Hürdensprint

19.30 Uhr Hallencross 3-3-3

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 30.01.2014

Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr

Hochsprung und Kugelstoßen

Freitag, den 31.01.2014

16.30 Uhr 30 – 45 Minuten Dauerlauf

17.30 Uhr Gymnastik mit Anja

18.15 Uhr Absprungsschulung über flache Hindernisse / 5er Hopp

18.45 Uhr Wettkampforgанизation und Abschluss

Ausblick: 02.02.2014 Hallensportfest in Lauda, Qualifikation im Hochsprung und Kugelstoßen für Landesmeisterschaften

08.02.2014 Sportfest in Sindelfingen für U16 M/W