

Trainingsplanung LG Hohenlohe Januar 2015

MJ U16, WJU16, WJU18

Wettkämpfe: BaWü U18 Sindelfingen 18.01.2015
Hallensportfest Lauda 25.01.2015
Württembergische U16 Ulm 07.02.2015

Donnerstag, den 08.01.2015 Leistungs- Stützpunkttraining

18.30 Uhr Erwärmung mit dem Sprungseil
18.45 Uhr Werfer: Technischschulung Kugel Angleiten – Stoßauslage – Ausstoß
Läufer: Kraft-Ausdauer Schulung mittels Langhantel, Kettlebell, MedBall, Hürden
19.30 Uhr Rumpfkraft und Stabilisation
19.55 Uhr Abschluss

Freitag, den 09.01.2015

16.30 Uhr a) Gutes Wetter: Stadion: 800/1500m 4x 600m in 2 Minuten, 3 Minuten Pause
400m 4x 200m in 30 Sekunden, 3 Minuten Pause
Werfer: 10x 10 Tribünenaufsteiger pro Bein Tribüne
b) Halle : Stabilisation, Allgemeine Athletik, Werfer s.o.
17.15 Uhr Sprintkoordination, Frequenzarbeit - Sprungserien
18.00 Uhr Werfer: 180 Medball-Würfe, Läufer: Sprungvariationen
18.40 Uhr Gymnastische Nachbereitung, Abschluss

Dienstag, den 13.01.2015

18.00 Uhr a) Gutes Wetter: 6-10 Parkplatzachter, ruhiger Anfang, schnelle 200m zum Schluss
b) Gang/Halle : Laufkoordination, kleine Sprünge
18.45 Uhr Läufer: 5x 3 Minuten Kraftausdauer-Belastung Zielfrequenz 180 S/Min., Pause 5
Minuten: Medball, Hock-Strecksprünge, Kettlebell, Kniehebelauf mit Seil,
Kniebeugen
Werfer: Kreuzheben (10x 3-5), Umsetzen/Ausstoßen (10x 2-4), Rückenstrecker
(10x20 Wdh. mit 5-10kg), Vertikalstoß Medball einhändig.
Springer: Sprunggarten
19.30 Uhr Stabilisation
19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Mittwoch, den 14.01.2015 18.00 Caritas ! Nur BaWü Teilnehmer Lauf

18.00 Uhr Gründliche eigenständige Erwärmung
18.30 Uhr Samira: 3x 5x 100m in 17 Sekunden, mit 15 Sekunden Richtungswechselfpause
Sarah: 2-3x 8x 100m in 21 Sekunden, mit 15 Sekunden
Richtungswechselfpause, Pausen 5-7 Minuten
Melissa: 3x 3x 100m in 15 Sekunden, mit 15 Sekunden Richtungswechselfpause
Pausen 5-7 Minuten

Anschließend gemeinsam 20 Minuten auslaufen plus Gymnastik!

Donnerstag, den 15.01.2015 ! Nur Werfer, Springer

18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung
18.50 Uhr Technischschulung Kugelstoß mit dem Ziel maximale Endbeschleunigung zu erreichen
Sprungserien einbeinig
19.30 Uhr Umsetzen und Ausstoßen mit der Kettlebell

19.55 Uhr Ausklang

Freitag, den 16.01.2015 ! Beginn um 17.00 Uhr, BaWü-Starter haben frei!

17.00 Uhr Läuferische Erwärmung
17.20 Uhr Stundenbild 3 (Rhythmusbahnen)
18.00 Uhr 200 Medball Würfe,
18.45 Uhr Auslaufen und Organisatorisches

Dienstag, den 20.01.2015 (Harald Michel/Annette Lehr)

18.00 Uhr a) Gutes Wetter: 6-10 Parkplatzachter, ruhiger Anfang, schnelle 200m zum Schluss
b) Gang/Halle : Laufkoordination, kleine Sprünge
18.45 Uhr Hochsprung und Kugelstoßen an den Anlagen
19.30 Uhr Allgemeine Athletik mit Annette
19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 23.01.2015 (Klaus, Harald, Annette)

16.30 Uhr a) Gutes Wetter: 6-10 Parkplatzachter, ruhiger Anfang, schnelle 200m zum Schluss
alternativ: Stadion: 800/1500m 4x 600m in 2 Minuten, 3 Minuten Pause ,
400m 4x 200m in 30 Sekunden, 3 Minuten Pause
b) Gang/Halle : Laufkoordination, kleine Sprünge
17.20 Uhr Gymnastik mit Anja
18.00 Uhr Technischulung Speerwurf mit dem Tennisball, Standwurf und Wurf aus dem 3er
18.30 Uhr Pendelstaffeln
18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 27.01.2015 ! Caritas, nur Läufer! Mit Annette

18.00 Uhr Gründliche Erwärmung
18.20 Uhr Langhürden bei 20m, 50m, 80m aufstellen (Maßband!) 10x 100m in 15-17
Sekunden, 3 Minuten Pause
Anschließend 8x 100m in 18 Sekunden mit 30 Sekunden Richtungswechselfpause

Auslaufen

Freitag, den 29.01.2015

16.30 Uhr Gutes Wetter: 6-10 Parkplatzachter, ruhiger Anfang, schnelle 200m zum Schluss
oder mit Klaus/Annette
Stadion: 800/1500m 4x 600m in 2 Minuten, 3 Minuten Pause
400m 4x 200m in 30 Sekunden, 3 Minuten Pause
b) Gang/Halle : Laufkoordination, kleine Sprünge
17.20 Uhr Gymnastik mit Anja
18.00 Uhr 200 Medball Würfe
18.40 Uhr Pendelstaffeln
18.55 Uhr Auslaufen und Abschluss