

Trainingsplan Juni LG Hohenlohe

Dienstag, den 02.06.2013

18.00 Uhr Läufer ins Stadion: 2x 300m (48)-400m (70) – 500m (90) Pause 3 Min., SP 5 Min.
anschließend 2x 2000m in 8.00/8.30 Minuten 400m Trab-
Gehpause, auslaufen nach Iggersheim, Nachbereitung,
Stabilisation

Sprung/Mehrkampf : Erwärmung für Sprung und Stoß, anschließend Hochsprung
und Kugel, alternativ Hürdensprint und Weitsprung/Dreisprung

Wurf: Erwärmung für Kugel/Diskus, anschließend 12 Stöße 20 Würfe
Krafttraining für Wurf/MK/Sprung

- Schwere Lifts (20kg KB) mit anschließenden Sprüngen über
Mini-Hürden
- Rückenstrecker mit Seitbeugen und Zusatzgewicht
- Kreuzheben schwer (30-50kg) vom Bock
- Ausfallschritte mit Langhantel auf den Schultern und
Rumpfdrehen zum vorderen Bei

19.45 Uhr Abschluss

Freitag, den 05.06.2015

16.30 Uhr Wurf: Weitsprung, anschließend Kugel, Diskus

Sprung: Dreisprung und Kugel, Diskus

Lauf: Eigentraining

Dienstag, den 09.06.2015

18.00 Uhr Läufer ins Stadion

400m H: 1x 4H, 1x 6H, 2x 8H im Renntempo mit vollständigen Pausen

800m : Gleiche Distanzen als Tempolauf, Bahn 4

Rückkehr nach Iggersheim, dort Kettlebell und Kurzsprints für Lauf (20
Swings mit Kettlebell, 30m fliegend 6x), anschließend Speer,

Wurf: Erwärmung für Wurf, anschließend 20 Stöße und 24 Würfe, danach
Krafttraining:

- Kreuzheben schwer (30-50kg) vom Bock
- Ausfallschritte mit Langhantel auf den Schultern und
Rumpfdrehen zum vorderen Bein
- Bankdrücken

Sprung: Erwärmung für Sprung, Sprungkoordination, anschließend
Anlaufkontrollen mit Absprung, danach 4-6 Sprünge
anschließend Krafttraining

- Kreuzheben schwer (30-50kg) vom Bock
- Ausfallschritte mit Langhantel auf den Schultern und
Rumpfdrehen zum vorderen Bein
- Kettlebell-Lifts schwer mit Sprungbahn Mini-Hürden

19.40 Uhr Wettkampfbesprechung BaWü U18, Trainingsplanung bis 20.06.2015

Donnerstag, den 11.06.2015

18.00 Uhr Läufer: 1km einlaufen, dann 10x vordere Parkplatzrunde in 64-72, 2 Minuten Pause, anschließend 2km in 8.30/ 9.00 Minuten, danach Nachbereitung und Stabilisation

Wurf: Reifenprogramm für Wurf/MK

- In den Reifen und Schrittsprung auf den Rand (4x 10)
- Reifenschleppen mit Gurt über der Wurfschulter
- Hammerschläge für Speer und Diskus

abschließend Simulationen Wurfauslage und Kugel/Diskus

Sprung: Erwärmung Sprung, 3x Hopp-Stepp, 3x Step Jump, 3x Komplett anschließend Krafttraining:

- 12 schwere Lifts in Verbindung mit 4 Kastensprüngen
- Sprünge mit 8kg Kettlebell (6x 6)
- Kreuzheben vom Bock schwer (4-6 Wdh) in Verbindung mit Sprunglauf (6 Kontakte)
- Stabilisation in Seitenlage mit „Absprung und Auffangen“

19.45 Uhr Abschluss

Freitag, den 12.06.2015

16.30 Uhr Läufer: 5 Rasenrunden /2km einlaufen, 5x 3x 100m/100m H (15-50-85) in 15-16 Sek. mit 20 Sekunden Pause, 3 Minuten SP, 4 Rasenrunden traben, 2x vordere Parkplatzrunde maximal, 6 Minuten Pause, auslaufen, Nachbereitung, Stabilisation

Werfer: Wettkampferwärmung (mindestens 20 Min. allgemein, 20 Min. speziell) danach 3x 2+3 Kugel und Diskus/Speer, anschließend Vorbereitung Hürden (15 Min.) dann 4x 4 Hürden mit Startblock, danach Weitsprung, Nachbereitung

Sprung: Sprinterwärmung, 6x 30m fliegend (10-30-20), danach Weitsprung, Dreisprung /Hochsprung, anschließend Krafttraining:

- 12 schwere Lifts in Verbindung mit 4 Kastensprüngen
- Sprünge mit 8kg Kettlebell (6x 6)
- Kreuzheben vom Bock schwer (4-6 Wdh) in Verbindung mit Sprunglauf (6 Kontakte)
- Stabilisation in Seitenlage mit „Absprung und Auffangen“

18.30 Uhr Gemeinsame Gymnastik, Organisatorisches

19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 16.06.2015

18.00 Uhr Abschlusstraining der WJU 18

400m H: Wettkampferwärmung, danach 3x 100m H aus dem Startblock (50-85) anschließend auslaufen und Gymnastik,

Speer : Wettkampferwärmung, (mindestens 20 Min. allgemein, 20 Min. speziell) Speergymnastik, Anlaufkontrollen, Abwurfsimulationen aus dem 3er, 5er, dann 3x 2+3 Würfe wie im Wettkampf

Kugel : Wettkampferwärmung (mindestens 20 Min. allgemein, 20 Min. speziell) danach 3x 2+3 Kugel, danach Angleittraining (10-20 Simulationen unter Aufsicht) dann noch einmal 2+3

Dreisprung: Wettkampferwärmung (Sprung-ABC, Kurzsprints, Koordinationssprünge Anlaufkontrollen 2x Einspringen, 2x3 Wettkampfsprünge, anschließend auslaufen und Gymnastik,

MJU 16 Training Hürdensprint, Weitsprung, Kugel Diskus für Block in Dinkelsbühl

Kristin: Hürden, Weitsprung Speer

Freitag, den 19.06.2015

16.30 Uhr 400m H kein Training!! Nach eigenem Empfinden für die Starter am 21.06.2015 ggf. lockeres Techniktraining mit wenigen Stößen/Würfen und Sprüngen (bis 18.00 Uhr)
Kristin/ Annette: Hoch, Kugel, 3x 60m 3x 100m Sprint, Gymnastik Stabilisation
Matthias: Training Hürdensprint, Weitsprung, Kugel und Diskus für Block in Dinkelsbühl

Samstag, den 20.06.2015

BaWü U18 in Balingen: Hochsprung, Weitsprung, 400m H

Sonntag, den 21.06.2015

BaWü U18 in Balingen: Dreisprung, Speer, Kugel

Dienstag, den 23.06.2015

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung,
Läufer: 1km einlaufen, 3x 2000m in 7.45 – 8.45 Min., 2km auslaufen, 3x Steigerung über 50m, 10 Minuten Lockerungs-Pause, 3x vordere Parkplatzrunde persönliches Maximum, 4 Min. Pause, anschließend Nachbereitung, Gymnastik und Stabilisation
Wurf: spezifische Erwärmung für Speer, Kugel, danach 15-20 Würfe/Stöße anschließend Krafttraining:

- In den Reifen und Schrittsprung auf den Rand (4x 10)
- Reifenschleppen mit Gurt über der Wurfschulter
- Hammerschläge für Speer und Diskus
- 5x 5x Aufstellen und Umwerfen

noch einmal 10 Würfe/Stöße, auslaufen, Gymnastik
Sprung: spezifische Erwärmung Sprung, Anlaufkontrollen, 3x Hopp-Stepp, 3x Step-Jump, 3x Komplett, anschließend Krafttraining

- In den Reifen und Grätschsprung auf den Rand (4x 10)
- Beidbeinig rein und raus springen
- Beidbeinig abspringen, in Schrittstellung auf den Reifen, Beinwechsel, dann wieder in den Reifen

19.30 Uhr Gemeinsame Gymnastik, Ausklang

Donnerstag, den 25.06.2015

18.00 Uhr Block-Disziplinen für U16, Staffeltraining für U18, Läufer zusätzlich Tempoläufe
19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 26.06.2015

16.30 Uhr Mehrkampftraining für Block in Dinkelsbühl, Staffeltraining Sprint, Dreisprung
18.00 Uhr Wettkampfsimulation für Werfer, Lange Sprints für Nicht-Teilnehmer an den Staffelmeisterschaften
18.45 Uhr Organisatorisches und Abschluss

Samstag: Block Wurf, Block Sprint/Sprung in Dinkelsbühl
Staffeln in Osterburken

Dienstag, den 30.06.2015

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung

18.30 Uhr Training in den Meisterschaftsdisziplinen des Wochenendes, Läufer ins Stadion
400mHü: 1x 200m Hürden Vollgas, 10 Minuten traben und Pause, 1x 300mH
Vollgas mit Austraben ins Ziel

800m: 1x 200m in 32 Sekunden Bahn 4, 10 Minuten traben und Pause, 1x
400m in 66 Sekunden Bahn 1 zuzüglich 200m in 40 Sekunden,
austraben ins Ziel

19.30 Uhr Gymnastik für alle und Organisation Juli

Vorschau Juli 2015

Süddeutsche U18 in Kaiserslautern am 4./5. Juli

Süddeutsche U16 in Kassel am 11./12. Juli

Württembergische U16 in Essingen am 25. Juli