

Trainingsplanung LG Hohenlohe Mai 2015

Wichtige Qualifikations-Wettkämpfe:

- 14.05. Bönningheim
- 23.05. Ellwangen
- 24./25.5. Heidelberger Quali-Tage

Startgelegenheiten:

- Pfingstlauf in Elpersheim
- 16.05. Block in Büchenbronn

Dienstag, den 05.05.2015

- 18.00 Uhr Läufer : 3x 2km in 8.30 Minuten, Pause 2 Minuten, 1km einlaufen 3 km auslaufen
Werfer: Allgemeine Erwärmung, anschließend 4x4 Wettkampfhürden
Krafttraining: Kreuzheben vom Bock schwer 3-5Wdh
2. Zug und Umsetzen schwer 3-5 Wdh
Ausstoßen mit Absprung, mittel 5-8 Wdh
Brücke mit Zusatzgewicht auf dem Bauch
Kettlebell-Swings schwer 3-5 Wdh
Springer: Allgemeine Erwärmung, anschließend 4x4 Wettkampfhürden
Krafttraining: Brücke mit Zusatzgewicht auf dem Bauch
Sprünge mit Kettlebell aus dem Swing
- 19.20 Uhr Gymnastik und Stabilisation für alle
- 19.50 Uhr Allgemeines und Abschluss

Donnerstag, den 07.05.2015 Leistungstraining 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

- 18.00 Uhr Läufer: 2km einlaufen, 10x 120m Sprints mit 80%, 3 Minuten Pause, anschließend
5x vordere Parkplatzrunde in 68 – 72 Sekunden.3 Minuten Pause,
anschließend Rumpfkraftigung und Nachbereitung
Werfer: Techniks Schulung Kugel, Medizinball-Übungen, Kniebeugen mit Hantel
vorne, Kettlebell-Übungen
Springer: Sprungläufe und Sprungkombinationen, Kombination aus Kettlebell-Lifts
und Kastensprüngen, Brücke mit Zusatzgewicht auf dem Bauch
Sprünge mit Kettlebell aus dem Swing
- 19.20 Uhr Ausklang

Freitag, den 08.05.2015

- 16.30 Uhr Hürdendrills für alle
- 17.00 – 18.00 Uhr Teilnahme am Sponsorenlauf geplant. Wir laufen für neue Hürden
Läufer 40-50 Runden, Werfer und Springer 20-30 Runden. Bitte selbst für
Sponsoren sorgen (Eltern, Großeltern, Firmen...)
- 18.10 – 19.00 Uhr Nachbereitung und Abschluss für Läufer, Werfer Techniks Schulung Kugel,
Springer Kettlebell und Sprünge

Dienstag, den 12.05. 2015 18.00 – 19.30 Uhr!!

Vorbereitungen für Bönningheim

Donnerstag den 14.05.2015

Sportfest an Himmelfahrt in Bönningheim

Freitag, den 15.05.2015 16.30 – 19.00 Uhr

16.30 Uhr Alle einlaufen ins DOG-Stadion, dort gezielte Erwärmung für Sprünge und Langhürden

17.00 Uhr Mittelstrecke: 3x2x 400m in 70 Sekunden mit 400m TP in 3 Minuten, 5 Minuten SP,
anschließend 5km in 25-27 Minuten nach Igersheim

400m H : 6x 300m Hürden 6 Minuten Pause, anschließend 3km in 13-15 Minuten
nach Igersheim

Sprung: Anlaufkontrollen und Sprünge vom Brett

Wurf Weitsprungtraining

18.00 Uhr Auslaufen nach Igersheim

Läufer: Nachbereitung

Springer: Ausfallschritte mit Langhantel über Kopf, schnell und tief mit
Zwischenschritt, Kombination aus Kettlebell-Lifts und Kastensprüngen
Rückenstrecker mit Zusatzgewicht und Seitbeugen

Werfer: Kreuzheben vom Bock schwer 3-5Wdh
2. Zug und Umsetzen schwer 3-5 Wdh
Ausstoßen mit Absprung, mittel 5-8 Wdh

Dienstag, den 19.05.2015 18.00 – 20.00 Uhr

18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung mit Hürden für alle

Mittelstrecke: 3x 4x 100m in 17/19 Sek. mit 20 Sek. Pause, eine Platzrunde traben
als SP, anschließend 6km Lauf in 4.30/4.45 Min./km

400m H : 3x 4x 100m H (15-50-85) in 16/19 Sekunden mit 20 Sekunden Pause,
eine Platzrunde traben als SP, anschließend 6x Parkplatzrunde in 68-72

Springer : Weit-/ Dreisprung in die Grube

Werfer : Kugel/Diskus/Speer

19.00 Uhr Läufer: Nachbereitung und Gymnastik/Stabilisation

Werfer: Technikschiung in ausgewählter Disziplin

Springer: Ausfallschritte mit Langhantel über Kopf, schnell und tief mit
Zwischenschritt, Kombination aus Kettlebell-Lifts und Kastensprüngen
Rückenstrecker mit Zusatzgewicht und Seitbeugen

19.45 Uhr Ausklang und Abschluss

Donnerstag, den 21.05.2015 Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr

Abschlussstraining und Vorbereitungstraining für Ellwangen

Samstag, den 23.05.2015

Sparkassen-Meeting in Ellwangen

Sonntag/Montag

Heidelberger Qualifikationstage in Eigenplanung.

Training in den Ferien nach Absprachen