

# Trainingsplanung März 2015 LG Hohenlohe

Wettkämpfe: 01.03. Mehrkampf Halle Ulm U16 / U18  
07.03. Werfertag 2 Igersheim  
14.03. Winterwurf U18, M/W 15 mit Quali startberechtigt, Hammer U16  
14.03. Crailsheimer Hallensportfest  
22.03. Fleiner Cross 3. Durchgang  
28.03. Winterwurf U16

Allgemeines:

Trainingszeiten:

Dienstag 17.45 Uhr – 20.00 Uhr, Donnerstags 18.00 – 20.00, Freitags 16.30 – 19.00 Uhr

Die Werfer bringen bitte Radfahrer-Handschuhe mit, ebenso Kleidung die schmutzig werden darf, da die Trainingsreifen „Gebrauchsspuren“ verursachen können

Gruppeneinteilung:

Lauf Mittelstrecke: Samira Bopp, Sarah Tittl, Samuel, Lukas, Johannes, Jan

Lauf 400m Hü : Annette Lehr, Patrizia Lehr, Melissa Hofmann

Wurf/Mehrkampf : Johanna Marseille, Celina Mohnke, Sophie Stumpf, Matthias Heß

Sprint/Sprung : Lisa Würkner, Hagen Weigand

Dienstag, den 03.03.2015

17.45 Uhr : Lauf MS: 10km DL 48-52 Minuten  
Lauf Hü : 4km DL 20-22 Min., anschließend 10x 100m Langhürden in 16S, 60 WP,  
5 Rasenrunden in 90S  
Wu/MK : 15 Minuten allgemeine Erwärmung, Reifenkombinationen: 5x  
Umwerfen, 20 Hammerschläge 5x, anschließend 5x5x Reifenaufstellen  
als Umsetzen/Ausstoß-Variante  
: Sp/Sp : 15 Minuten Lauf ABC mit kleinen Sprüngen, 10x 30m Sprunglauf, Pause  
2 Minuten, 10x 3 Hürden 68cm mit 9m Abstand Steigesprungsreihen  
Pause 2 Minuten  
19.00 Uhr : Alle : Stabilisation ,Rumpfkraft, allgemeine Athletik  
19.30 Uhr : Alle : Beweglichkeit  
19.55 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 05.03.2015 Leistungstraining

18.00 Uhr : Lauf MS 8km 38 – 40 Minuten  
Lauf Hü 5km in 25-27 Min.  
Wurf/MK Lauf ABC mit Seil, Beidbeinige Sprünge Unterführung  
Sp/Sp Lauf ABC mit Seil, Beidbeinige Sprünge Unterführung  
18.40 Uhr : Lauf MS /Hü Nachbereitung 20 Minuten, danach Langhürden 5x 10 Hürden  
78cm, 2 Min Pause  
Wurf/MK Diskustechnik (Handtuch!) / Kugelstoßen  
Sp/Sp Sprungschule, aktiver Fußaufsatz und reaktives Training  
19.30 Uhr : Alle Allgemeine Athletik

Freitag, den 06.03.2015

16.30 Uhr : Lauf MS Stadion 3-4x 2000m in 9 Minuten, 3 Min. Trabpause  
Lauf Hü Stadion 2x 8x 200m in 30 – 34 S, 200m TP in 90S  
Wurf/MK Erwärmung mit Sand und Reifen, Diskus, Kugel Speer  
17.30 Uhr Lauf MS /Hü 30 Minuten Gymnastik

|           |         |                                                         |
|-----------|---------|---------------------------------------------------------|
| 18.10 Uhr | Lauf MS | 10x 100m in 18-20 Sekunden, 90 Sekunden TP              |
|           | Lauf Hü | 10x 100m Langhürden in 18 – 22 Sekunden, 90 Sekunden TP |
| 18.45 Uhr | Alle    | Auslaufen und Abschluss                                 |

Dienstag, den 10.03.2015

|           |            |                                                                                                                                                          |
|-----------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.45 Uhr | : Lauf MS: | 10km DL 48-52 Minuten                                                                                                                                    |
|           | Lauf Hü :  | 4km DL 20-22 Min., anschließend 10x 100m Langhürden in 16S, 60 WP, 5 Rasenrunden in 90S                                                                  |
|           | Wu/MK :    | 15 Minuten allgemeine Erwärmung, Reifenkombinationen: 5x Umwerfen, 20 Hammerschläge 5x, anschließend 5x5x Reifenaufstellen als Umsetzen/Ausstoß-Variante |
|           | : Sp/Sp :  | 15 Minuten Lauf ABC mit kleinen Sprüngen, 10x 30m Sprunglauf, Pause 2 Minuten, 10x 3 Hürden 68cm mit 9m Abstand Steigesprungserien Pause 2 Minuten       |
| 19.00 Uhr | : Alle     | : Stabilisation ,Rumpfkraft, allgemeine Athletik                                                                                                         |
| 19.30 Uhr | : Alle     | : Beweglichkeit                                                                                                                                          |
| 19.55 Uhr |            | Abschluss                                                                                                                                                |

Donnerstag, den 12.03.2015 Leistungstraining

|           |               |                                                                            |
|-----------|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 18.00 Uhr | : Lauf MS     | 8km 38 – 40 Minuten                                                        |
|           | Lauf Hü       | 5km in 25-27 Min.                                                          |
|           | Wurf/MK       | Lauf ABC mit Seil, Beidbeinige Sprünge Unterführung                        |
|           | Sp/Sp         | Lauf ABC mit Seil, Beidbeinige Sprünge Unterführung                        |
| 18.40 Uhr | : Lauf MS /Hü | Nachbereitung 20 Minuten, danach Langhürden 5x 10 Hürden 78cm, 2 Min Pause |
|           | Wurf/MK       | Boxsack, Kettlebell, Rollbrett, Sprungseil                                 |
|           | Sp/Sp         | Sprungschule, Schrittgestaltung lang-kurz, Take-offs                       |
| 19.30 Uhr | : Alle        | Allgemeine Athletik                                                        |

Freitag, den 13.03.2015

|           |             |                                                         |
|-----------|-------------|---------------------------------------------------------|
| 16.30 Uhr | : Lauf MS   | Stadion 3-4x 2000m in 9 Minuten, 3 Min. Trabpause       |
|           | Lauf Hü     | Stadion 2x 8x 200m in 30 – 34 S, 200m TP in 90S         |
|           | Wurf/MK     | Erwärmung mit Sand und Reifen, Diskus, Kugel, Speer     |
| 17.30 Uhr | Lauf MS /Hü | 30 Minuten Gymnastik                                    |
| 18.10 Uhr | Lauf MS     | 10x 100m in 18-20 Sekunden, 90 Sekunden TP              |
|           | Lauf Hü     | 10x 100m Langhürden in 18 – 22 Sekunden, 90 Sekunden TP |
| 18.45 Uhr | Alle        | Auslaufen und Abschluss                                 |

Dienstag, den 17.03.2015

|           |             |                                                                                                                                                          |
|-----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.45 Uhr | : Lauf MS:  | 10km DL 48-50 Minuten                                                                                                                                    |
|           | Lauf Hü :   | 4km DL 20-21 Min., anschließend 10x 100m Langhürden in 16S, 60 WP, 5 Rasenrunden in 80S                                                                  |
|           | Wu/MK :     | 15 Minuten allgemeine Erwärmung, Reifenkombinationen: 5x Umwerfen, 20 Hammerschläge 5x, anschließend 5x5x Reifenaufstellen als Umsetzen/Ausstoß-Variante |
|           | : Sp/Sp :   | 15 Minuten Lauf ABC mit kleinen Sprüngen, 10x 30m Sprunglauf, Pause 2 Minuten, 10x 3 Hürden 68cm mit 9m Abstand Steigesprungserien Pause 2 Minuten       |
| 19.00 Uhr | : Lauf/Sp : | Stabilisation ,Rumpfkraft, allgemeine Athletik                                                                                                           |
|           | Wurf        | Langhanteltraining                                                                                                                                       |
| 19.30 Uhr | : Alle      | : Beweglichkeit                                                                                                                                          |
| 19.55 Uhr |             | Abschluss                                                                                                                                                |

Donnerstag, den 19.03.2015 Leistungstraining

|           |                         |                                                                                                                                                          |
|-----------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18.00 Uhr | : Lauf MS               | 8km 38 – 40 Minuten                                                                                                                                      |
|           | Lauf Hü                 | 5km in 25-27 Min.                                                                                                                                        |
|           | Wurf/MK                 | 15 Minuten allgemeine Erwärmung, Reifenkombinationen: 5x Umwerfen, 20 Hammerschläge 5x, anschließend 5x5x Reifenaufstellen als Umsetzen/Ausstoß-Variante |
| 18.40 Uhr | Sp/Sp                   | Sprünge in die Grube aus kurzem Anlauf, Absprungestalt                                                                                                   |
|           | : Lauf MS /Hü           | Nachbereitung 20 Minuten, danach Langhürden 5x 10 Hürden 78cm, 2 Min Pause                                                                               |
|           | Wurf/MK                 | Boxsack, Kettlebell, Rollbrett, Sprungseil                                                                                                               |
|           | Sp/Sp                   | Sprungkraft                                                                                                                                              |
| 19.30 Uhr | : Alle                  | Allgemeine Athletik                                                                                                                                      |
| 19.55 Uhr | Auslaufen und Abschluss |                                                                                                                                                          |

Freitag, den 20.03.2015

|           |             |                                                         |
|-----------|-------------|---------------------------------------------------------|
| 16.30 Uhr | : Lauf MS   | Stadion 3-4x 2000m in 8.40 Minuten, 3 Min. Trabpause    |
|           | Lauf Hü     | Stadion 2x 8x 200m in 30 – 34 S, 200m TP in 70S         |
|           | Wurf/MK     | Erwärmung mit Sand und Reifen, Diskus, Kugel Speer      |
| 17.30 Uhr | Lauf MS /Hü | 30 Minuten Gymnastik                                    |
| 18.10 Uhr | Lauf MS     | 10x 100m in 18-20 Sekunden, 90 Sekunden TP              |
|           | Lauf Hü     | 10x 100m Langhürden in 18 – 22 Sekunden, 60 Sekunden TP |
| 18.45 Uhr | Alle        | Auslaufen und Abschluss                                 |

Dienstag, den 24.03.2015

|           |                                                                                                                                                                  |  |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 17.45 Uhr | : Lauf MS: 12km DL 58-63 Minuten                                                                                                                                 |  |
|           | Lauf Hü : 6km DL 30-32 Min., anschließend 10x 100m Langhürden in 16S, 60 WP, 5 Rasenrunden in 80S                                                                |  |
|           | Wu/MK : 15 Minuten allgemeine Erwärmung, Reifenkombinationen: 5x Umwerfen, 20 Hammerschläge 5x, anschließend 5x5x Reifenaufstellen als Umsetzen/Ausstoß-Variante |  |
|           | : Sp/Sp : 15 Minuten Lauf ABC mit kleinen Sprüngen, 10x 30m Sprunglauf, Pause 2 Minuten, 10x 3 Hürden 68cm mit 10m Abstand Steigesprungserien Pause 2 Minuten    |  |
| 19.00 Uhr | : Lauf/Sp : Stabilisation ,Rumpfkraft, allgemeine Athletik                                                                                                       |  |
|           | Wurf : Langhanteltraining schwer                                                                                                                                 |  |
| 19.30 Uhr | : Alle : Beweglichkeit                                                                                                                                           |  |
| 19.55 Uhr | Abschluss                                                                                                                                                        |  |

Donnerstag, den 26.03.2015 Leistungstraining

|           |                         |                                                                                                                                                          |
|-----------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18.00 Uhr | : Lauf MS               | 8km 38 – 40 Minuten                                                                                                                                      |
|           | Lauf Hü                 | 5km in 25-27 Min.                                                                                                                                        |
|           | Wurf/MK                 | 15 Minuten allgemeine Erwärmung, Reifenkombinationen: 5x Umwerfen, 20 Hammerschläge 5x, anschließend 5x5x Reifenaufstellen als Umsetzen/Ausstoß-Variante |
| 18.40 Uhr | Sp/Sp                   | Sprünge in die Grube aus kurzem Anlauf, Absprungestalt                                                                                                   |
|           | : Lauf MS /Hü           | Nachbereitung 20 Minuten, danach Langhürden 5x 10 Hürden 78cm, 2 Min Pause                                                                               |
|           | Wurf/MK                 | Diskustechnik (Handtuch!) / Kugelstoßen                                                                                                                  |
|           | Sp/Sp                   | Sprungkraft                                                                                                                                              |
| 19.30 Uhr | : Alle                  | Allgemeine Athletik                                                                                                                                      |
| 19.55 Uhr | Auslaufen und Abschluss |                                                                                                                                                          |

Freitag, den 20.03.2015

|           |             |                                                         |
|-----------|-------------|---------------------------------------------------------|
| 16.30 Uhr | : Lauf MS   | Stadion 3-4x 2000m in 8.40 Minuten, 3 Min. Trabpause    |
|           | Lauf Hü     | Stadion 2x 8x 200m in 30 – 34 S, 200m TP in 70S         |
|           | Wurf/MK     | Erwärmung mit Sand und Reifen, Diskus, Kugel Speer      |
| 17.30 Uhr | Lauf MS /Hü | 30 Minuten Gymnastik                                    |
| 18.10 Uhr | Lauf MS     | 10x 100m in 18-20 Sekunden, 90 Sekunden TP              |
|           | Lauf Hü     | 10x 100m Langhürden in 18 – 22 Sekunden, 60 Sekunden TP |
| 18.45 Uhr | Alle        | Auslaufen und Abschluss                                 |

Im März kann es immer noch zu witterungsbedingten Abweichungen vom geplanten Training kommen. Gegebenenfalls werden dann auch die Trainingszeiten den Hallenzeiten angepasst.

**Ergänzend gelten für alle die jeweiligen Rahmentrainingsplanungen mit den Heimtrainingsinhalten.**

Ausblick:

Werfer: Angriff auf die DM-Qualifikationen ab März/April

Läufer MS: Umfangsschwerpunkt im März und April, Qualifikationen ab Himmelfahrt (Bönnigheim),

Läufer 400m Hü Erhöhung des Dauerlauf tempos und Hinführung zur ersten Qualifikationschance am 3.05. in Metzingen

Sprint/Sprung Sprungkraftaufbau und Technikverfestigung, Wettkämpfe ab Mai, Angriff Qualifikation im Juni