Trainingsplanung LG Hohenlohe November 2013

Dienstag, den 05.11.2013
17.45 Uhr 30 Minuten Dauerlauf auf dem beleuchteten Radweg (5-8km)
18.30 Uhr Stundenbild 1
19.30 Uhr Hallencross 4-4-4
19.55 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 07.11.2013
Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr
Krafttraining mit Hanteln, Bällen und RKC

Freitag, den 08.11.2013
16.30 Uhr Lauftraining nach Programm
17.20 Uhr Gymnastik
18.00 Uhr Sprintkrafttraining
18.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, den 12.11.2013
17.45 Uhr 30 Minuten Dauerlauf auf dem beleuchteten Radweg (5-8km)
18.30 Uhr Stundenbild 2
19.30 Uhr Hallencross 4-4-4
19.55 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 14.11.2013
Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr
Krafttraining mit Hanteln, Bällen und RKC

Freitag, den 15.11.2013
16.30 Uhr lauftraining nach Programm
17.20 Uhr Gymnastik
18.00 Uhr Sprintkrafttraining
18.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, den 19.11.2013
17.45 Uhr 30 Minuten Dauerlauf (6-9km)
18.30 Uhr Krafttraining in Kombination mit Würfen / Stößen
19.30 Uhr Hallencross 4-4-4
19.55 Uhr Trainingsauswertung

Donnerstag, 21.11.2013
Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr
Sprintkrafttraining in Verbindung mit Hürden und RKC

Freitag, den 22.11.2013
16.30 Uhr Lauftraining nach Programm
17.20 Uhr Gymnastik
17.50 Uhr Stundenbild 3
18.30 Uhr Dreieckslaüfe mit Zusatzaufgaben
18.55 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, den 26.11.2013
17.45 Uhr Koordination allgemein
18.15 Uhr Zirkeltraining und Hanteln
19.15 Uhr Hallencross 3-5-3
19.45 Uhr Auslaufen und Ausklang

Donnerstag, den 28.11.2013
Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr
Sprintkrafttraining in Verbindung mit Hürden und RKC

Freitag, den 29.11.2013
16.00 Uhr !!!!! Treffpunkt Stadion DOG Einlaufen anschließend 800m Test
Mindestleistung WJ U16 Mehrkampf 2.49 Minuten MJ U16 2.29 Minuten
Mindestleistung WJ U16 Lauf 2.39 Minuten MJ U16 2.19 Minuten
Mindestleistung WJ U16 Wurf Individuelles Maximum MJU 16 dto.
Anschließend 20 Minuten auslaufen, ab 17.00 Uhr Halle Igersheim

17.10 Uhr Gymnastik
17.50 Uhr 200 Würfe Medizinball
18.30 Uhr Spiel
18.55 Uhr Rückmeldung zum Test und Abschluss

Vorschau: Samstag den 14.12.2013 erfolgt voraussichtlich der zweite Belastungstest über 800m. Nach getroffener Übereinkunft entscheidet sich hier die Pflichtteilnahme für die Fleiner Crosslaufserie!!!

Breitensportler erhalten ein auf ihre Bedürfnisse angepasstes Training. Durch Intensität (Ballgewicht, Laufgeschwindiglkeit), Umfänge (Wiederholungszahlen und Laufminuten) und Pausen lassen sich die gleichen Übungsinhalte bewältigen.

Ein Meister des Kung Fu wurde einmal gefragt, wie man zu solcher Körperbeherrschung und Belastbarkeit kommen kann.

„ Beharrlichkeit im Üben und Zeit“ war seine Antwort.

In diesem Sinne, keine Ausreden wie Wetter, keine Zeit etc. sondern ran!!!

Viel Spaß!

TH