Trainingsplanung Oktober 2013 LG Hohenlohe

Dienstag, den 22.10.2013
17.45 Uhr 30 Minuten Dauerlauf 5-7km für die Leistungsgruppe, Durchlaufen für die Breitensportler, Regenkleidung mitbringen, Wechselwäsche und Hallenschuhe
18.30 Uhr Koordination Lauf anschließend Aufbau Kraftzirkel
Kreuzheben, Ausstoßen, Sitzkniebeugen, Rudern aufrecht, Medizinball seitlich
Klimmzüge am Barren, Aufrollen an der Schrägbank, Farmerswalk, Liegestütze
Stabilisation dynamisch links und rechts
19.30 Uhr Spiel
19.50 Uhr Besprechung und Abschluss

Donnerstag, den 24.10.2013
Leistungstraining!
18.00 Uhr Koordination Hürdensprint
18.30 Uhr Einführung RKC und Medizinballwürfe
19.00 Uhr Hallencross 4-4-4
19.30 Uhr Ende

Freitag, den 25.10. 2013
16.30 Uhr 40 Minuten Dauerlauf, Leistungsgruppe nach Programm
17.20 Uhr 150 – 200 Aktionen mit dem Medizinball,
18.00 Uhr 30-45 Minuten dynamische und statische Stabilisation
18.45 Uhr Ausklang und Besprechung Ferien.

Trainingsplanung für die Herbstferien

Da ich in Kienbaum bin fällt mein Vereinstraining aus! Ich fordere aber die Leistungsgruppe unmißverstandlich dazu auf, in dieser Woche einen Ausdauerschwerpunkt zu setzen. Vorzugsweise trefft ihr euch nach eigener Absprache, es geht aber auch alleine. Desweiteren nutzt die Ferien bitte intensiv zum Lernen. In aller Regel ist der November dicht gepackt mit Klassenarbeiten. Damit ihr kein Training deswegen auslassen müsst, lernt also bitte besonders engagiert in dieser Woche, und schafft euch ein Lernpolster!

Der Laufplan gilt für alle, kleine Abweichungen nach Leistungsstand sind noch tolerabel. Bedenkt bitte die Leistungsprüfung Ausdauer Anfang Dezember: 800m unter 2.50 Minuten für alle Mehrkämpfer, unter 2.40 Minuten für alle mit Schwerpunkt Lauf, und auch die Werfer zeigen sich hier bitte deutlich verbessert zur bisherigen individuellen Bestzeit.!!!!!!

Montag: 5-7km ruhiger DL (Kommunikativer DL)
Dienstag: EL Stadion, 2x 7x 200m in 38-36 Sekunden, 60 Pause, 3 Min. SP., S.Bopp Bahn 2 oder 3
Mittwoch: 1km EL, 3km in 14 Minuten, 1km traben, 3x 500 m in 2 Minuten mit 60 Sekunden Pause, 1km AL
Donnerstag: 40 Minuten Dauerlauf
Freitag: 2km EL 3x 3x 300m in 57 Sekunden mit 30 Sekunden Pause, Serienpause 3 Min., 2km AL
Sonntag: Geländelauf 50 Minuten

Jeder führt darüber ein eigenes Trainingsprotokoll, und legt dieses mit Zeiten, Strecken, Gelämde und Pausen ungefragt am 05.11.2013 im Training vor.

Gruß TH