

LG Hohenlohe Trainingsplanung Oktober 2012

Dienstag 02.10.2012

17.45 Uhr Einlaufen ins Stadion: 6x 400m 1.40min. mit 200m Trabpause in 2 Minuten, auslaufen nach Igersheim.

U14 – U16 Bahn 1, WJU18 und WJU23 Bahn 2, MJ U18 Bahn 3 und 4

18.45 Uhr Koordination, Stabilisation und Kräftigung

19.45 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Teilnehmer am Werfertag üben nach dem Lauf Diskus, Speer und Hammer. Anschließend 6x Rasenrunde im individuellen Tempo.

Donnerstag, 04.10.2012

Leistungstraining ab 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Sprintprogramm, anschließend Grundlagen des Gewichthebens

Freitag, den 05.10.2012

Trainingsleitung hat Heinz Losert, Thorsten Heß ist auf beruflicher Fortbildung

16.30 Uhr Sprint-ABC und 3x4x 30m fliegend, 2 Rasenrunden auslaufen. Anschließend in Gruppen zur Gymnastik bei Anja und Training nach Ansage der Trainer vor Ort

Dienstag, den 09.10.2012

17.45 Uhr Einlaufen ins Stadion: 8x 400m in 1.40min. Mit 200m Trabpause in 2 Minuten, auslaufen nach Igersheim. Laufnachbereitung

U14 – U16 Bahn 1, WJU18 und WJU23 Bahn 2, MJ U18 Bahn 3 und 4

19.00 Uhr Grundlagen des Gewichthebens, Techniktraining

19.30 Uhr Pendel- und Rundenstaffeln

19.45 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 11.10.2012

Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr

Speerwurf und Stabwurf (Talentsportfest)

18.45 Uhr Medizinballtraining Wurf und Stoß

19.20 Uhr Besprechung Talentsportfest und Abschluss

Freitag, den 12.10.2012

16.30 Uhr Allgemeine Erwärmung und Stabilisation

Ab ca. 17.30 Uhr Training mit Tim Nowak und Jonas Heß,

18.30 Uhr Gymnastik und Beweglichkeitsschulung

19.00 Uhr Besprechung und Abschluss

Dienstag, den 16.10.2012

17.45 Uhr 20- 30 Minuten Dauerlauf, anschließend umziehen und Stabilisation mit Beweglichkeitstraining

18.45 Uhr Stundenbild 1

19.30 Uhr Spiel

19.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 18.10.2012

Leistungstraining von 18.00 – 19.30 Uhr

Rotationswürfe: Techniksimulationen von Diskus- und Hammerwurf. Hierzu bitte ein altes, normales Handtuch mitbringen. Anschließend Beweglichkeitsverbesserung

Dienstag, den 23.10.2012

17.45 Uhr 20- 30 Minuten Dauerlauf, anschließend umziehen und Stabilisation mit Beweglichkeitstraining

18.45 Uhr Stundenbild 2

19.30 Uhr Spiel

19.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 25.10.2012

Leistungstraining von 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Frequenzbahnen – Kraft-/ Sprungkombinationen

Freitag, den 26.10.2012

16.30 Uhr Einlaufen ins Stadion, dort 15 Minuten individuelle Erwärmung, anschließend 800m auf Zeit. WJU 14/16 sollte unter 3 Minuten ins Ziel kommen, WJU 18/23 unter 2.50, MJU 18 unter 2.20 Minuten. Anschließend Rückkehr nach Igersheim und Gymnastik bei Anja.

Ab 18.00 Uhr Medizinballtraining

18.40 Uhr Trainingsausklang mit Laufauswertung und Planung der Ferienwoche