

## Training April LG Hohenlohe Teil 2

Die zweite Aprilhälfte ist auf die Franken-Meisterschaften hin ausgerichtet. Daher werden auch die Werfer die Blockdisziplinen üben, gilt es doch im Block eine A- oder Zusatzqualifikation für die DM Einzel anzugreifen. Mannschaften haben wir auch zusammen bekommen, so dass wir auch eine gute Platzierung in der Bestenliste anstreben können.

Donnerstag, den 16.04.2015 18.00 – 19.30 (20.00) Uhr

MS: EL Stadion: 1000m in 3.40/4.00 Minuten 2 Minuten Pause, 600m in 2 Minuten AL anschließend lockere Hürdenüberläufe, Gymnastik und Kugel oder Speer

Hü: EL Stadion: 6x 300m in 45-47 Sekunden aus dem fliegenden Start, 300m TP, AL anschließend 4x 100m Langhürden in 15 Sekunden, 60 Sekunden Pause, Speer/Kugel Gymnastik

Wurf/

Sprung: Erwärmung, Vorübungen an den Hürden, Rhythmusschulung. Anschließend Weitsprung/Dreisprung und abschließend Speer/Diskus/Kugel

Freitag, den 17.04.2015 16.30 – 19.00 Uhr

! Köngenstarter haben frei!

MS/Hü: 6km in 26- 28 Minuten, anschließend Nachbereitung, danach Hürdendrills und abschließend 3x 3 Sprinthürden aus dem Startblock, Weitsprung oder Speer aus kurzem Anlauf

Wurf: Erwärmung, danach Technikschiung Kugel/Diskus/ Speer – Pause – Wettkampfsimulation

Sprung: Erwärmung, danach Anlaufkontrollen, Sprünge aus kurzem Anlauf, - Pause- Wettkampfsimulation

*Samstag, den 18.04.2015*

*Werfertag Schrozberg, Stadtlau Bad Mergentheim, 3000m Köngen*

*Wer hier nicht startet bitte 6-10km im Schnitt von 4.40 -5.00 Minuten/km*

Dienstag, den 21.04.2015 18.00 – 20.00 Uhr

MS: 8km in 36 – 38 Minuten, Nachbereitung, 4-6x 100m in 15 Sekunden, 60 Pause, Stabilisation 30 Min.

Hü: 1km EL 2000m maximal, 3km AL, Nachbereitung, 4-6x 100m Langhürden in 15 Sekunden, 60 Pause, Stabilisation 30 Min.

Sprung: Allgemeine Erwärmung, 6-10 Sprünge an den Anlagen, anschließend Krafttraining Beine und Rücken, Stabilisation

Wurf: Allgemeine Erwärmung, 10 – 20 Würfe, anschließend Krafttraining Beine, Rücken, Oberkörper

Donnerstag, den 23.04.2015

MS: EL Stadion: 3x (1000m in 3.40/4.00 Minuten 2 Minuten Pause, 600m in 2 Minuten)5 Min. Trabpause AL anschließend lockere Hürdenüberläufe, Gymnastik und Kugel oder Speer

Hü: EL Stadion: 6x 300m in 45-47 Sekunden aus dem fliegenden Start, 300m TP, anschließend 3x 500m in 90-95 Sekunden, 300m TP, AL anschließend 4x 100m Langhürden in 15 Sekunden, 60 Sekunden Pause, Speer/Kugel Gymnastik

Wurf/

Sprung: Erwärmung, Vorübungen an den Hürden, Rhythmusschulung. Anschließend Weitsprung/Dreisprung und abschließend Speer/Diskus/Kugel

Freitag, den 24.04.2015 16.30 – 19.00 Uhr

Alle EL Stadion: Beginn dort 17.00 Uhr

MS: 3x 3x 300m 46-48 Sek mit 30 Sekunden TP (100m), 5 Minuten SP, anschließend 5km AL

Hü: 6x 200m Hürden in 32 Sekunden mit 5 Minuten Pause, anschließend 4km AL

Sp: Sprungläufe und 10 Sprünge in die Grube

Wu: Sprungläufe und 10 Sprünge in die Grube

anschließend AL nach Igersheim, Nachbereitung-Stabilisation-Rumpfkäftigung

Dienstag, den 28.04.2015 18.00-20.00 Uhr

Abschlusstraining Franken-Meisterschaften

02.05.2015 Franken-Meisterschaften in Crailsheim mit Block

03.05.2015 400m Hü in Metzingen