

# LG Hohenlohe Rahmentrainingsplanung

## U16 – Aktive KW 38 – 50

Mit Beginn des neuen Schuljahres beginnt die Saisonvorbereitung 2016, einschließlich Hallensaison, diese wird allerdings aus einer **Einfach-Periodisierung** heraus bestritten.

### KW 38 – 44

Allgemeines Grundlagentraining für alle Disziplinen, Rückführung des speziellen Techniktrainings.

Krafttraining: Grundübungen des Gewichthebens, Kettlebell, allgemeine Wurf-schulung, allgemeine Athletik, Erlernen neuer Hantelübungen

Ausdauertraining: Steigerung der allgemeinen aeroben Ausdauer, Vorbereitung allgemeiner Trainingsbelastbarkeit der Werfer und Mehrkämpfer, sowie Steigerung der Wochenumfänge der Läufer.

Koordinationstraining: Kleine Sprünge, Sprunggärten, Sprungseilvariationen, Hürdendrills

Beweglichkeitstraining: Erarbeiten einer Heimtrainingsroutine für alle Funktionsgruppen

### KW 45- 50

Krafttraining: Belastungserhöhung in allen beherrschten Hantelübungen (12-6Wdh.) Variationen der Wettkampftechniken mit dem Medizinball, allgemeine Athletik unter erschwerten Bedingungen

Ausdauertraining: Läufer: 40-60km Woche 80% aerob, Mehrkämpfer: 20km aerob, zusätzlich 2-6km in Tempoläufen 400- 1200m, Werfer: 3x 30Minuten aerob

Koordinationstraining: Sprungverbindungen, Rhythmusbahnen, Sprint-ABC, Hürdenüberläufe, Technikgrundlagen Wurf – Stoß – Sprung

### Trainingsplanung U16 – Aktive

Vereinstraining:

Dienstag: Gemeinsames Training, gleiche Inhalte mit angepassten Belastungen

Donnerstag: Stützpunkttraining für leistungsorientierte\* Leichtathleten

Freitag: Gemeinsamer Beginn mit Ausdauer-schulung, ggf. Differenzierung nach Lauf-Wurf-Sprung ab 18.00 Uhr

Heimtraining:

Montag: Ruhetag

Mittwoch: Ergiebiges Beweglichkeitstraining, Rumpfkrafttraining

Samstag: Läufer: 10- 20km, verteilt auf 1-2 Läufe

Werfer: Krafttraining Oberkörper nach Absprache

Springer: Sprungserien bergauf, Stabilisationstraining nach Absprache

Sonntag: Läufer: Wiederholungsmethode 1 – 3km, in der Summe 5- 12km

Werfer: Krafttraining Unterkörper nach Absprache

Springer: Krafttraining Unterkörper nach Absprache

### Rangfolge der Aktivitäten für leistungsorientierte Leichtathleten:

Schule/Beruf: Priorität 1 im Zeitmanagement. Die Tages- und Wochenplanung ist so zu gestalten, dass durch Nutzung der verbleibenden „Freizeit“ für die Schule/Beruf bis auf wichtige Ausnahmen keine Trainingszeiten ausfallen.

Training: Kadertraining – Vereinstraining – Heimtraining

Sonstiges: Arztbesuche, Fahrschule, Tanzkurse, u.a.m.

\* Landesmeisterschaften und höher als Zielsetzung, Trainingsdokumentation, 4-6 TE/Woche