

# Trainingsplan LG Hohenlohe November 2015

Dienstag, den 10.11.2015

- 18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf, Läufer bitte 6-7km
- 18.45 Uhr Allgemeine Athletik mit Kristin / Reißen und Kniebeuge für die Werfer
- 19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 12.11.2015

- 18.30 Uhr Allgemeine Athletik mit Kristin / Kreuzheben – Umsetzen – Ausstoßen für Werfer
- 19.30 Uhr Beweglichkeit mit Annette
- 19.55 Uhr Abschluss

Freitag, den 13.11.2015

- 16.30 Uhr Alle ins Stadion
  - Läufer: 3x 800m mit 30 Sekunden Zeitzuschlag zur Bestzeit, 400m traben
  - Springer: 4x 100m Technik-Kontrollsprints mit 75%, anschließend Sprungserien beidbeinig
  - Werfer: 6x 30m fliegend, anschließend Standweitsprünge
- 17.45 Uhr Medizinballwürfe
- 18.15 Uhr allgemeine Athletik
- 18.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 17.11.2015

- 18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf, Läufer bitte 6-7km
- 18.45 Uhr Allgemeine Athletik mit Kristin / Reißen und Kniebeuge für die Werfer, Liegestützen
- 19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 19.11.2015 \*

- 18.30 Uhr Allgemeine Athletik mit Kristin / Kreuzheben – Umsetzen – Ausstoßen für Werfer
- 19.30 Uhr Beweglichkeit mit Annette
- 19.55 Uhr Abschluss

Freitag, den 20.11.2015

- 16.30 Uhr Läufer 45-60 Minuten zügiger Dauerlauf, Reflektoren sind Pflicht!!  
Werfer 10-15 Minuten DL, danach Sprungserien in der Unterführung  
Springer 10-15 Minuten DL, danach Sprungserien in der Unterführung
- 17.45 Uhr Gymnastik und Stabilisation
- 18.20 Uhr Medizinballwürfe ein- und beidhändig
- 18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 24.11.2015

- 18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf, Läufer bitte 6-7km
- 18.45 Uhr Allgemeine Athletik mit Kristin / Reißen, Kniebeuge und Bankdrücken für die Werfer
- 19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 26.11.2015

- 18.30 Uhr Allgemeine Athletik mit Kristin / Kreuzheben – Umsetzen – Ausstoßen für Werfer
- 19.30 Uhr Beweglichkeit mit Annette
- 19.55 Uhr Abschluss

Freitag, den 27.11.2015

16.30 Uhr 30 Minuten Dauerlauf, Läufer bitte 6-7km  
17.20 Uhr Gymnastik und Stabilisation  
18.00 Uhr Sprintkoordination und Sprintkräftigung  
18.30 Uhr Gepflegter Basketball  
18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

\* Trainingsleitung haben Kristin und Annette, ich bin nicht da.

Allgemeine Hinweise

Im November schließen wir den 10 Wochen-Zyklus Core ab. Die Werfer werden immer einen Zirkel mitmachen und danach zum Hanteltraining wechseln.

Die Trainingsinhalte können aufgrund der Witterung abgeändert werden. Alternativen werden dann vor Ort festgelegt. Ebenso durch nicht verfügbare Hallen

Das Vereinstraining und das Heimtraining gehören zusammen. Daher habe ich noch einmal die Rahmentrainingspläne angehängt. Sollten Umlegungen nötig werden, z.B. wegen Stundenplanänderungen etc., bitte ich auf mich zu zukommen.

Kaderathleten und alle Leichtathleten mit höheren Leistungs- und Wettkampfabitionen führen ein Trainingstagebuch. Bitte alle 14 tagen als Anhang einer Mail an mich senden oder zur Einsicht vorlegen.

Aktuell plane ich mit dem Run und Jump in Sindelfingen. Für die dann U18er. Sprint und Sprung sowie Staffeln.

Bitte denkt an Laufwesten oder andere Reflektoren für das Lauftraining!

Gruß  
TH