Trainingsplanung April 2012

Wettkämpfe:
07.04. Langstreckentag Bad Mergentheim
29.04. Blockwettkampf B/A SchülerInnen in Eppelheim !!!!
Achtung: Es gibt den Block Lauf und den Block Sprung

Vorschau: 5.5. KM Einzel Lauda
6.5. BaWü Hindernis Pliezhausen
12/13.05. Regio-Mehrkampf Mannheim A-Schülerinnen,
Mannschaftsqualifikation B-Jugend für die Deutschen

Dienstag, 17.04.2012

Erwärmung: **Alle Läufe barfuss auf Rasen**
3x Rasenrunde
2x 30m Kniehebelauf
2x 30m Anfersen
2x Hopserlauf mit aktivem Fußaufsatz
2x 30m Steigesprünge aus dem 3er Rhythmus

Hauptteil: **1 – 2 – 3 – 2 – 1 Rasenrunden mit 1 Hürde 84cm auf jeder Seite. Pro Runde ca. 2 Minuten (Jugend 90 Sekunden), 2 Minuten Pause zwischen den Stufen**

Nachbereitung: 3x Steigerung mit Spikes auf der Bahn 50-70m
Gymnastikpausen 5 Minuten

Anschließend: 3 Hürden im Wettkampfabstand aus dem Block
8x maximal mit 20m Sprint nach der letzten Hürde, 2 Minuten Pause zwischen den Läufen

Abschluss: Spiel

Freitag, 20.04.2012

Erwärmung: **4 Rasenrunden, danach auf der Bahn**
2x 30m betontes Abrollen
2x 30m aktiver Fußaufsatz
2x 30m Kniehebelauf

2x 30m Anfersen
2x 30m High-Knees
2x 50m Steigerung bis Maximum

Hauptteil: **Spikes anziehen für 4x 3x 30m fliegend**
10m Anlauf-30m Vollsprint-20m Auslauf
4x 2x 60m fliegend(10-60-20m) So schnell wie technisch sauber möglich
75m Rückweg Traben, 3 Min. Serienpause

Nachbereitung: **2x Rasenrunde Traben barfuss**
20 Minuten Dehnen / Lockern

Anschließend: **Hochsprung, Schwerpunkt Anlauf und Absprung**
Kugelstoßen, Schwerpunkt Angleitbewegung und Stoßauslage

Dienstag, 24.04.2012

Hürdensprintprogramm 1
Erwärmung: **4 Bahnen mit 3 Hürden, Abstand 2m**
10 Minuten Laufvariationen
2x Übersteigen, nur Führungsbein
2x Übersteigen, nur Nachziehbein
2x Übersteigen komplett, mit 3 schnellen Kontakten

Hauptteil: **4x 3x Hürdenüberläufe von 3 Hürden im Wettkampfabstand, zur Optimierung**
- des Vorabstandes
- des Zwischenhürdenrhythmus
- des Führungsbeines und des Gegenarmes
- des Nachziehbeines und der Armzugbewegung
- 3x schnellstes Überlaufen aus dem 3-Punktstütz
Nachbereitung: **5 Minuten Rasentraben**

Anschließend: **Weitsprung aus kurzem Anlauf => Absprungstreckung**
Ballwurf B-Schülerinnen / Speer A-Schülerinnen
Kugelstoßen Jugend

Donnerstag, 26.04.2012
Leistungstraining Schwerpunkt B/A Schülerinnen

Hochsprung , Weitsprung , Hürden

Freitag, 27.04.2012
Erwärmung auf der Bahn

Starts flach und mit 2 Hürden, je 3 mit Kommando und Klappe
5 Hürden aus dem Block, je 2x

Weitsprung mit vollem Anlauf und Zone/Brett 6 Sprünge

Schlagball/Speer für B/A Schülerinnen
Kugelstoßen und Diskus für Jugend

Anschließend: Wettkampfbesprechung und Organisatorisches