

# Trainingsplanung LG Hohenlohe April 2017

Dienstag, den 04.04.2017

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung

18.20 Uhr: Läufer: 4x 2x 500m in 2 Minuten mit 500m in 3 Minuten Trabpause, 4 Minuten SP  
5km DL2 in 27/33 Minuten, Gymnastik Kräftigung

Werfer: 30 Minuten Technik Speerwurf ohne Wurf, danach 30 Würfe mit Schwerpunkt  
Wurfauslage

MK: Spezielle Erwärmung Sprung, dann Weit-/ Hochsprung

19.30 Uhr Werfer und MK zu Speer/Kugel

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 06.04.2017

18.00 Uhr Läufer : 8km in 39 Minuten, danach 6x 100m/2HÜ in 14-17

MK/Wu : Erwärmung für Wurf, danach Kugel und Speer

19.00 Uhr Läufer : Hürdendrills, danach Gymnastik

MK/Wu.: Hürdendrills mit anschließenden 30m fliegen 6-8x, Stabilisation und  
Gymnastik

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 07.04.2017

16.30 Uhr Einlaufen ins Stadion

Läufer: 2x 3x 400m/300m in 80/60 Sekunden mit 400/500m Trabpause in 4 Minuten, SP  
4 Minuten

MK: 4x 2x 200m in 30/34 Sekunden mit 200m TP in 5 Minuten

17.30 Uhr Auslaufen nach Igersheim

18.00 Uhr Speer und Ball

18.30 Uhr 5 Runden austraben, Gymnastik

19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 11.04.2017

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung

18.20 Uhr: Läufer: 3x 2x 500m in ca. 1.50/2 Minuten mit 500m in 4 Minuten Trabpause,  
4 Minuten SP , 5km DL2 in 27/33 Minuten, Gymnastik Kräftigung

Werfer: 30 Minuten Technik Speerwurf ohne Wurf, danach 30 Würfe mit Schwerpunkt  
Wurfauslage/ 5er Rhythmus

MK: Spezielle Erwärmung Sprung, dann Weit-/ Hochsprung

19.30 Uhr Werfer und MK zu Speer/Kugel

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 13.04.2017

18.00 Uhr Läufer : 8km in 37 Minuten, danach 6x 100m/2HÜ in 14-17

MK/Wu : Erwärmung für Wurf, danach Kugel und Speer

19.00 Uhr Läufer : Hürdendrills, danach Gymnastik

MK/Wu.: Hürdendrills mit anschließenden 30m fliegen 6-8x, Dehnen

19.30 Uhr Abschluss

Frohe Ostern! Läufer bitte insgesamt 15-25km mit ruhigen bis zügigen Dauerläufen unterbringen!

Dienstag, den 18.04.2017

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung

18.20 Uhr: Läufer: 3x 1000m in 4/4.20 Minuten mit 500m in 3 Minuten Trabpause und dann 500m in 1.50/2. Minuten, 4 Minuten SP

5km DL1 in 30/35 Minuten, Gymnastik Kräftigung

Werfer: 30 Minuten Technik Speerwurf/Kugel ohne Wurf, danach 30 Würfe/Stöße mit Schwerpunkt Wurfauslage/ 5er Rhythmus/Angleiten/Wechselschritt

MK: Spezielle Erwärmung Sprung, dann Weit-/ Hochsprung

19.30 Uhr Werfer und MK zu Speer/Kugel

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 20.04.2017

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung

18.20 Uhr Läufer 5x 2x100m/100m 2Hü in 14-17 Sekunden, mit 20 Sekunden Pause, 4 Minuten SP

Wurf: Speer und Kugel 30 Minuten Technik, danach 20-30 Würfe/Stöße

MK: Hürdendrills, danach 3-5 Hürden 6-10 submaximale Läufe

19.10 Uhr Spezielle Kraft für Speer/Hammer/Kugel, Gymnastik

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 21.04.2017

16.30 Uhr Einlaufen ins Stadion

Läufer: 5x 2x 400m/300m in 80/60 Sekunden mit 400/500m Trabpause in 4 Minuten, SP 4 Minuten

MK: 5x 2x 200m in 30/34 Sekunden mit 200m TP in 5 Minuten

17.30 Uhr Auslaufen nach Igersheim

18.00 Uhr Speer und Ball

18.30 Uhr 5 Runden austraben, Gymnastik, Stabilisation

19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 25.04.2017

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung

18.20 Uhr: Läufer: 3x 1000m in 3.50/4.10 Minuten mit 500m in 3 Minuten Trabpause und dann 500m in 1.50/2. Minuten, 4 Minuten SP

5km DL1-2 in 30/34 Minuten, Gymnastik Kräftigung

Werfer: 30 Minuten Technik Speerwurf ohne Wurf, danach 30 Würfe mit Schwerpunkt Wurfauslage/ 7er Rhythmus

MK: Spezielle Erwärmung Sprung, dann Weit-/ Hochsprung

19.30 Uhr Werfer und MK zu Speer/Kugel

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 27.04.2017

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung

18.20 Uhr Läufer 3x 3x100m/100m 2Hü in 14-17 Sekunden, mit 20 Sekunden Pause, 7 Minuten SP

Wurf: Hammer, Speer und Kugel 20 Minuten Technik, danach 20-30 Würfe/Stöße

MK: Hürdendrills, danach 3-5 Hürden 6-10 submaximale Läufe

19.10 Uhr Spezielle Kraft für Speer/Hammer/Kugel

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 28.04.2017

16.30 Uhr Einlaufen ins Stadion

Läufer: 4x 400m/300m/300m Hü in 70/60/55-50 Sekunden mit 400/500m Trabpause in 4 Minuten, SP 10 Minuten

MK: 5x 2x 200m in 30/34 Sekunden mit 200m TP in 5 Minuten

17.30 Uhr Auslaufen nach Igersheim

18.00 Uhr Speer und Ball

18.30 Uhr 5 Runden austraben, Gymnastik

19.00 Uhr Abschluss

Sonntag! Bahneröffnung Schweinfurt! Nele und Sophie gehen hin wer will noch?

Vorschau! 2 Mai!!! Wir werden im Dienstagstraining eine Wettkampfsimulation über die 200m 400m und 800m durchführen. Dazu gehen wir ins Stadion und bereiten uns wettkampfmäßig auf die Läufe vor. Anschließend nur noch lockeres Training in Igersheim.

Vorplanung:

Melissa, Johanna, Sophie, Kristin Janina die 200m

Samira, Lisa, Annette, Nele, (Vorgabezeit!) die 400m

Sarah 800m, Melissa, Johanna, Samira 400-600m mitlaufen und Tempo machen.

Ziel ist es eine maximale Unterdistanzbelastung abzurufen, bzw. eine Mehrkampfübung abzuleisten.

Ergänzungsplanung Lauf:

Samira 800m/1500m: Samstag 8km DL2-3 Crescendo, Sonntag 2ein, 2max, 4 im 4.40er Schnitt

Sarah 1500m/3000m: Samstag 12km in 55-58Minuten, Sonntag 2ein, 2max, 6 im 5er Schnitt

Melissa 400m Hü : Samstag, 6km Tempowechsellauf , 1km ein, 300m schnell, 1km in 4.40, 1km in 5.30 Minuten, 300m schnell, 1km 4.20 Minuten, auslaufen.

Sonntag: Alter Brandholzweg: 3x steile Serpentine, runter locker traben, danach auslaufen.

Am Montag/Mittwoch bitte alternativ trainieren, also radeln, schwimmen, tanzen... und Gymnastik/Blackroll einplanen

Bitte Trainingsprotokolle wöchentlich zusenden, damit ich ggf. Anpassungen vornehmen kann.

Viel Spaß

TH