

Trainingsplan April 2013 LG Hohenlohe

Wettkämpfe:

Werfertag in Neckarsulm: 07.04.2013

Werfertag in Schrozberg : 13.04.2013

Werfertag in Crailsheim : 20.04.2013

Sponsorenlauf am 19.04. 2013. Hier sollten weit mehr als 1500 Runden zu je 50 Cent zusammenkommen, damit wir auch dieses Jahr mit den aktuellen Wettkampfgeräten werfen können, die leider nun mal Pflicht geworden sind. Also bitte, fragt Großeltern, Tanten, Onkel, Nachbarn und Firmen, ob sie euch, und damit uns unterstützen. Wie letztes Jahr sind wieder kleine Geld- und Sachpreise in verschiedenen Wertungsklassen für die Fleißigsten im Runden-sammeln zu gewinnen.

Geplant: 1. Anlauf Blockwettkampf am 27.04.2013

Aufgrund der Zeitumstellung ist ab jetzt ein Außentraining möglich, sofern die Witterung es zulässt. Da die Sommerzeit aber noch nicht mit entsprechenden Temperaturen berechenbar aufwarten kann, sind stets Ausrüstung für drinnen und draußen mitzubringen.

Dienstag, den 02.04.2013

17.45 Uhr: Allgemeine Erwärmung

18.15 Uhr: Speerwurf und Diskus-/Hammerwurf in zwei Gruppen, jeweils ca. 35 Minuten

19.30 Uhr: Staffeltraining auf der Laufbahn. Stabübergabe ohne Blick nach hinten aus gesteigerten Geschwindigkeiten

19.50 Uhr: Wettkampfnachlese, Ausblick, Meldungen für Werfertage, Sponsorenlauf, Abschluss

Donnerstag, den 04.04.2013

Leistungstraining von 18.00 – 19.30 Uhr

Kugelstoßen Speer- und Diskuswurf, anschließend 10x 100m in 20- 16 Sekunden, 40-30 Sekunden Pause

Freitag, den 05.04.2013

16.30 – 17.15 Uhr: Dauerlauf auf dem Radweg

Jonas Heß: 10km, U23/U20/U18 8-6km in 45 Min., U16 5-6km in 30 Minuten, Breitensport 30 – 40 Minuten am Stück laufen.

17.30 Uhr Aufteilung in 3 Gruppen zum Wurftraining

19.00 Uhr Organisatorisches und Abschluss (ca. 19.15 für die Eltern)

Dienstag, den 09.04.2013

17.45 Uhr: Allgemeine Erwärmung

18.15 Uhr: Hürdensprint und Starts, Weitsprung, Speerwurf

19.45 Uhr: 5x 200m in 40 Sekunden mit 40 Sekunden Pause (100m Pendelstrecke) U20 in 18/16, U18 in 20/18, U16 in 20/20

19.55 Uhr Wettkampfnachlese und Abschluss

Donnerstag, den 11.04.2013

Leistungstraining von 18.00 – 19.30 Uhr

Weitsprung und Hochsprung draußen wenn es nur irgendwie geht. Abschließend Stabübergabe in 2er Mannschaften aus Höchstgeschwindigkeit mit Wechselraum

Freitag, den 12.04.2013

16.30 – 17.15 Uhr: Dauerlauf auf dem Radweg, U23/U20/U18 9-7km in 45 Min., U16 5-6km in 30 Minuten, Breitensport 30 – 40 Minuten am Stück laufen. Versucht bitte in gleicher Zeit wie vor einer Woche weiter zu laufen.

17.30 Uhr: Gymnastik mit Anja

18.15 Uhr: Medizinballtraining, Ungefähr 140 beidarmige Würfe mit eher leichteren Bällen, dafür aber technisch korrekt mit viel Rumpfeinsatz und gestrecktem Stemmbein.

18.45 Uhr: Organisatorisches, Meldungen, Abschluss

Dienstag, den 16.04.2013

17.45 Uhr: Allgemeine Erwärmung

18.15 Uhr: Hoch- und Weitsprung an den Anlagen

19.30 Uhr: 10x 200m in ca.40 Sekunden, Pause 40 Sekunden (100m Pendelstrecke) U20 in 18/16, U18 in 20/18, U16 in 20/20

19.50 Uhr: Abschluss

Donnerstag, den 18.04.2013

Leistungstraining von 18.00 bis 19.30 Uhr

Wetterjoker

Freitag, den 19.04.2013

16.30 Uhr Sponsorenlauf

18.00 Uhr Wurftraining

19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 23.04.2013

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.15 Uhr Hürdensprinttraining aus dem Block, Weitsprung

19.20 Uhr 3x 5x 200m in 40 Sekunden 30 Sekunden Pause, 3 Minuten Serienpause (100m Pendelstrecke) U20 in 18/16, U18 in 20/18, U16 in 20/20

19.50 Uhr: Abschluss

Donnerstag, den 25.04.2013

Leistungstraining von 18.00 bis 19.30 Uhr

Mehrkampftraining für 1. Anlauf Qualifikation Deutsche Mehrkampfmeisterschaften

Freitag, den 26.04.2013

16.30 Uhr: Dauerlauf auf dem Radweg, Jonas Heß: 10-11km, U23/U20/U18 9-7km in 45 Min., U16 5-6km in 30 Minuten, Breitensport 30 – 40 Minuten am Stück laufen. Versucht bitte in gleicher Zeit wie vor einer Woche weiter zu laufen. Blockwettkampfteilnehmer erhalten eigenes Programm.

17.30 Uhr: Gymnastik mit Anja

18.00 Uhr: Starts und 3 Hürden für U16, Weitsprung und Kugelstoßen

18.50 Uhr: Organisatorisches und Abschluss

Dienstag, den 30.04.2013

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.15 Uhr Diskus-, Hammerwurf, Hochsprung

19.20 Uhr 5x 3x 200m in 40 Sekunden, 20 Sekunden Pause, 3 Minuten Serienpause (100m Pendelstrecke) U20 in 18/16, U18 in 20/18, U16 in 20/20

19.50 Uhr: Abschluss