

Trainingsplanung August 2017 LG Hohenlohe

Dienstag, den 01.08.2017

- 18.00 Uhr Lauf ABC und Rundenläufe, alternativ in der Halle
- 18.45 Uhr Einstieg Grundlagen-Fitness für den Saisonaufbau 2017/2018
Bankdrücken, Kniebeugen, Ausfallschritte, Einführung Sling-Trainer
Tau, Hochsprung und Kugelstoßen für Annette
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 03.08.2017

- 18.00 Uhr Zumba mit Petra, dieses Angebot steht Interessierten aus allen Gruppen offen
- 19.00 Uhr Tempowechseläufe, Bahn oder Asphalttrunde
- 19.30 – 20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 04.08.2017

- 17.00 Uhr Start direkt im DOG-Stadion MGH, Lauf ABC
- 17.20 Uhr Fliegende Sprints mit 80-90% der 100m Bestzeit über 80 – 150m
Beispiel: 100m in 13.5 Sek. = $13.5 \times 100 : 80/90 = 100m$ in 16.75/ 15 Sekunden
=> 80m in 13.5/12 Sek. , 120m in 20/18 Sek. 150m in 25/22.5 Sek
150 – 120 – 80 – 120 – 150 Pausen 5 Minuten+ , alle 80%
- 17.20 Uhr Nele, Marie und Annette: 8-10x 200m in 44 – 38 Sekunden, 2 Minuten Gehpause
- 18.00 Uhr Ich habe Karten für Pop und Poesie und muss gehen! Ihr könnt noch 8-10x 200m in
40-36 Sekunden machen mit 2 Minuten Gehpause, Nele, Marie und Annette
Weitsprung. Abschluss wenn fertig

Dienstag, 08.08.2017

- 18.00 Uhr Lauf ABC und Rundenläufe, alternativ in der Halle
- 18.45 Uhr Grundlagen-Fitness für den Saisonaufbau 2017/2018
Bankdrücken, Kniebeugen, Ausfallschritte mit Hantel oben, Sling-Trainer
Tau, Hochsprung und Kugelstoßen für Annette
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 10.08.2017

- 18.00 Uhr Zumba mit Petra, dieses Angebot steht Interessierten aus allen Gruppen offen
- 19.00 Uhr Tempowechseläufe, Bahn oder Asphalttrunde, Speer, Hürden
- 19.30 – 20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 11.08.2017

- 17.00 Uhr Start direkt im DOG-Stadion MGH, Lauf ABC
- 17.20 Uhr Fliegende Sprints mit 80-90% der 100m Bestzeit über 80 – 150m
Beispiel: 100m in 13.5 Sek. = $13.5 \times 100 : 80/90 = 100m$ in 16.75/ 15 Sekunden
=> 80m in 13.5/12 Sek. , 120m in 20/18 Sek. 150m in 25/22.5 Sek
120 – 80 – 120 – 150 – 120 – 80 Pausen 5 Minuten+ , alle 90%
- 18.20 Uhr 7x 300m in verschiedenen Geschwindigkeiten je nach Bestzeit, 2-4 Minuten
Gehpause
- 19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 15.08.2017

- 18.00 Uhr Lauf ABC und Hürdendrills, alternativ in der Halle
- 18.45 Uhr Grundlagen-Fitness für den Saisonaufbau 2017/2018
Bankdrücken, Kniebeugen, Ausfallschritte mit Kettlebell oben, Sling-Trainer, Tau,
Kistensprünge, Hochsprung/Weitsprung und Kugelstoßen für Annette
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 17.08.2017

- 18.00 Uhr Zumba mit Petra, dieses Angebot steht allen Interessierten offen
- 19.00 Uhr Speer,/Ball, Hürden und Weitsprung
- 19.30 – 20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 18.08.2017

- 17.00 Uhr Start direkt im DOG-Stadion MGH, Lauf ABC
- 17.20 Uhr Fliegende Sprints mit 80-90% der 100m Bestzeit über 80 – 150m
Beispiel: 100m in 13.5 Sek. = $13.5 \times 100 : 80/90 = 100m$ in 16.75/ 15 Sekunden
=> 80m in 13.5/12 Sek. , 120m in 20/18 Sek. 150m in 25/22.5 Sek
150 – 120 – 150 – 120 - 80 Pausen 5 Minuten+, alle 80%
- 18.20 Uhr 5x 400m in verschiedenen Geschwindigkeiten je nach Bestzeit
- 19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 22.08.2017

- 18.00 Uhr Lauf ABC und Rhythmus-/Sprungbahnen, alternativ in der Halle
- 18.45 Uhr Grundlagen-Fitness für den Saisonaufbau 2017/2018
Bankdrücken, Kreuzheben, Ausfallschritte mit Bein hinten aufgestellt,
Sling-Trainer, Tau, Kistensprünge,
Hochsprung/Weitsprung und Kugelstoßen für Annette
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 24.08.2017

- 18.00 Uhr Zumba mit Petra, dieses Angebot steht Interessierten aus allen Gruppen offen
- 19.00 Uhr Kugel/Hochsprung, Hürden und Weitsprung
- 19.30 – 20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 25.08.2017

- Start direkt im DOG-Stadion MGH, Lauf ABC
- 17.20 Uhr Fliegende Sprints mit 80-90% der 100m Bestzeit über 80 – 150m
Beispiel: 100m in 13.5 Sek. = $13.5 \times 100 : 80/90 = 100m$ in 16.75/ 15 Sekunden
=> 80m in 13.5/12 Sek. , 120m in 20/18 Sek. 150m in 25/22.5 Sek
100 – 120 – 100 – 120 - 80 Pausen 5 Minuten+, alle 90%
- 18.20 Uhr 3-4x 600m in verschiedenen Geschwindigkeiten je nach Bestzeit, 5-7 Minuten
Trabpause
- 19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 29.08.2017

- 18.00 Uhr Lauf ABC und Hürdendrills, alternativ in der Halle
- 18.45 Uhr Grundlagen-Fitness für den Saisonaufbau 2017/2018
Bankdrücken, Kniebeugen, Ausfallschritte mit Hantel oben, Sling-Trainer, Tau,
Kistensprünge, Hochsprung/Weitsprung und Kugelstoßen für Annette
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 31.08.2017

18.00 Uhr Zumba mit Petra, dieses Angebot steht Interessierten aus allen Gruppen offen

19.00 Uhr Speer,/Ball, Hürden und Weitsprung

19.30 – 20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 01.09.2017

17.00 Uhr Start direkt im DOG-Stadion MGH, Lauf ABC

17.20 Uhr Spezielle Erwärmung für Leistungskontrollen/Testwettkampf 200m oder 800m oder 3000m

18.00 Uhr 3x 600m in der Zeit von 4x 200m + 5-10 Sek., $\frac{3}{4}$ 800m + 10-15 Sekunden, $\frac{1}{5}$ der 3000m – 10-15 Sekunden, Pausen lohnend

19.00 Uhr Abschluss

Am 08.09.2017 ist in Plochingn ein Läuferabend, Teilnahme statt Training möglich.

Angebotene Strecken:

50m, 800m

W11: 50m, 800m

W12: 75m, 800m, 2.000m

W13: 75m, 800m, 2.000m

W14: 100m, 800m, 2.000m

W15: 100m, 800m, 2.000m

WJ U18: 100m, 200m, 800m, 3.000m

WJ U20: 100m, 200m, 800m, 3.000m, 5.000m

Frauen: 100m, 200m, 800m, 3.000m, 5.000m

W40: 5.000m

W50: 5.000m

W60: 5.000m

Am 09.09.2017 besteht die Möglichkeit einen Wettkampf in Bühlertal (bei Karlsruhe) zu bestreiten

Strecken und Disziplinen

W11 800m, 1.000BG

W12: 800m, 2.000BG, Weitzone

W13: 800m, 2.000BG, Weitzone

W14: 100m, 800m, 3.000BG, Weit

W15: 100m, 800m, 3.000BG, Weit

WJ U16: 4x100m

WJ U18: 100m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4x100m, 3.000BG, Weit, Kugel

WJ U20: 100m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4x100m, 4x400m, 5.000BG, 10.000BG, Weit, Kugel

Frauen: 100m, 800m, 1.500m, 3.000m, 4x100m, 4x400m, 5.000BG, 10.000BG, Weit, Kugel

Die WJU 20 / Frauen könnten hier eine 4x 400 laufen....

Die W10 – W12 könnten sich im Bahngehen in die Bestenliste eintragen.