

Trainingsplan Dezember 2015 LG Hohenlohe

Dienstag, den 01.12.2015

- 18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf, Läufer 6-7km+, bei schlechter Witterung Laufkoordination in der Halle
- 18.45 Uhr Werfer: Kreuzheben schwer 6-4 Wiederholungen 5 Serien
Umsetzen und Anwippen schwer 5-3 Wiederholungen, 5 Serien
Bankdrücken mittel 10-6 Wiederholungen 5 Serien
Läufer: 1 Minute Seilspringen (variiert) in Kombination mit Liniensprint 10
Durchläufe 3 Minuten Pause
Springer: 1 Minute Seilspringen (variiert) in Kombination mit
Sprungvariationen auf gelber Bahn und Stabilisation 10
Durchläufe 3 Minuten Pause
- 19.30 Uhr Gymnastik für alle
19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 03.12.2015

- 18.30 Uhr Erwärmung mit dem Tennisball für alle
- 18.50 Uhr Werfer: Standreißen mittel mit optimaler Körperstreckung 8-6
Wiederholungen 5 Serien
Reiß-Kniebeugen mittel 8-6 Wiederholungen 5 Serien
Trizepsdrücken SZ-Hantel leicht 16-10 Wiederholungen 5 Serien
Läufer: Cardiozirkel: Kettlebell-Sprints-Seilspringen-Medizinballwurf-
Medizinball Rumpfrotation = 5 Minuten 3 Minuten Pause 5 Serien
Springer: Sprungkraftzirkel: Kettlebell-Ausfallschrittwechsprünge-
Kastenaufsteiger- Minihürden- Stabilisationspositionen = 5 Minuten 3
Minuten Pause 5 Serien
- 19.40 Uhr Auslaufen und Schwunggymnastik für alle

Freitag, den 04.12.2015

- 16.30 Uhr Dauerlauf, Läufer 6-10km, bei schlechter Witterung Hallentraining
- 17.15 Uhr Werfer und Mehrkämpfer: Kugelstoßtechnik Auftakt bis Ende Angleiten
Springer: Sprungserien ein- und beidbeinig
- 17.40 Uhr Läufer: Laufnachbereitung, Bauch- und Rückenmuskulatur mit Annette
Springer: Lockerung, Bauch- und Rückenmuskulatur mit Annette
Werfer: 200 Würfe mit dem Medizinball
- 18.30 Uhr Techniktraining Speer mit dem Tennisball
18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 08.12.2015

- 18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf, Läufer 6-7km+, bei schlechter Witterung Laufkoordination in der Halle
- 18.45 Uhr Werfer: Kreuzheben schwer 6-4 Wiederholungen 5 Serien
Umsetzen und Anwippen schwer 5-3 Wiederholungen, 5 Serien
Bankdrücken mittel 10-6 Wiederholungen 5 Serien
Läufer: 1 Minute Seilspringen (variiert) in Kombination mit Liniensprint 10
Durchläufe 3 Minuten Pause
Springer: 1 Minute Seilspringen (variiert) in Kombination mit
Sprungvariationen auf gelber Bahn und Stabilisation 10
Durchläufe 3 Minuten Pause
- 19.30 Uhr Gymnastik für alle

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 10.12.2015 *

18.30 Uhr Erwärmung mit Kristin

18.50 Uhr Werfer: Standreißern mittel mit optimaler Körperstreckung 8-6
Wiederholungen 5 Serien
Reiß-Kniebeugen mittel 8-6 Wiederholungen 5 Serien
Trizepsdrücken SZ-Hantel leicht 16-10 Wiederholungen 5 Serien
Läufer: Cardiozirkel: Kettlebell-Sprints-Seilspringen-Medizinballwurf-
Medizinball Rumpfrotation = 5 Minuten 3 Minuten Pause 5 Serien
Springer: Sprungkraftzirkel: Kettlebell-Ausfallschrittwechselfür-
Kastenaufsteiger- Minihürden- Stabilisationspositionen = 5 Minuten 3
Minuten Pause 5 Serien

19.40 Uhr Auslaufen und Schwunggymnastik für alle

Freitag, den 11.12.2015 *

16.30 Uhr Dauerlauf, Läufer gesteigerter Tempolauf über 8 Parkplatzachter, bei schlechter
Witterung Training in der Halle/auf der Tribüne

17.15 Uhr Funktionsgymnastik mit Kristin, Janina, Annette (Core+)

18.00 Uhr Medizinballwürfe und Kräftigung mit dem Medizinball

18.30 Uhr Spielformen mit hohem läuferischen Anteil

18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 15.12.2015

18.00 Uhr Parkplatzachter, Werfer und Springer 6, Läufer 10 allmählich gesteigert

18.45 Uhr Hochsprung an der Anlage / Starttraining / Kugel Techniktraining im Ring

19.40 Uhr Abbau, Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 17.12.2015

18.30 Uhr Erwärmung mit Laufkoordination

18.50 Uhr Werfer: Standreißern mittel/schwer mit optimaler Körperstreckung 5-3
Wiederholungen 5 Serien
Reiß-Kniebeugen mittel/schwer 5-3 Wiederholungen 5 Serien
Trizepsdrücken SZ-Hantel mittel/schwer 10-6 Wiederholungen 5
Serien

Läufer/

Springer : Hürdendrills, 1. Hürde aus dem Block, 8x 2 Hürdenüberläufe schnell

19.30 Uhr Starttraining

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 18.12.2015

16.30 Uhr Läuferische Erwärmung, je nach Witterung draußen oder drinnen

17.00 Uhr Rhythmusbahnen und Sprungserien

17.45 Uhr 200 Würfe mit dem Medizinball

18.30 Uhr Technischschulung Speerwurf mit dem Tennisball

18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 22.12.2015

18.00 Uhr Ruhiger Dauerlauf

18.45 Uhr Hochsprung an der Anlage / Mattenweitsprung / Kugel Techniktraining im Ring

19.45 Uhr Abschluss

* Trainingsleitung haben Kristin, Annette, Janina und Harald