

# Trainingsplan Oktober 2015 LG Hohenlohe

Donnerstag, den 01.10.2015 Leistungstraining

18.00 Uhr Erwärmung, anschließend Training der Disziplinen des Siebenkampfes / Werfertages

19.20 Uhr Allgemeine Athletik / Kraft

19.50 Uhr Abschluss

Freitag, den 02.10.2015

16.30 Uhr Läufer/Mehrkämpfer ins Stadion, 4-6x 400m in 1.40 – 1.50 Sekunden, 400m 3 Minuten, Rückkehr nach Igersheim

Werfer: Kugel / Diskus / Speer aus wettkampfgemäßer Erwärmung

17.30 Uhr Läufer: 4-8x 100m in 16 – 18 Sekunden, 3 Minuten Gehpause

Mehrkämpfer: Speer / Kugel

18.00 Uhr Werfer: Gymnastik und Lockerung

Läufer/Mk: Hochsprung / Weitsprung

18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 06.10.2015

18.00 Uhr Erwärmung für Sprint und Hürdensprint, anschließend Hürdenttraining für Mehrkampfteilnehmer, fliegende Sprints und beidbeinige Sprungserien für die Werfer

18.45 Uhr Weitsprung für Mehrkampf und Reifen für Werfer

19.20 Uhr Wiederholung wichtiger Grundkraftübungen zur Technikverbesserung, allg. Kraft

19.50 Uhr Ausklang und Abschluss

Donnerstag, den 08.10.2015

18.00 Uhr Erwärmung für Speerwurf, anschließend Würfe aus zunehmendem Anlauf

18.45 Uhr Allgemeine Athletik/ Kraft

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 09.10.2015

Kein Training. Kraft schöpfen für den Mehrkampf am Samstag/Sonntag in Flein

Dienstag, den 13.10.2015

Kein Training von 18.00 – 20.00 Uhr, wer früher noch etwas für die Vereinsmeisterschaften oder den Werfertag üben möchte, bespricht dies mit Annette/Hendrik/Harald

Donnerstag/Freitag 15./16.10.2015

Vereinsmeisterschaften Wurf: Hier bitte ich um rege Teilnahme und bestreiten aller Disziplinen, auch Hammer!

Dienstag, den 20.10.2015

18.00 Uhr Lauftraining. Nach Möglichkeit GPS-Uhr (Läufer) und Warn- oder Laufweste oder Reflektoren mitbringen

18.45 Uhr Allgemeine Athletik/ Kraft

19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 22.10.2015 Leistungstraining\*

!!! 18.30 Uhr !!! Stundenbild 1

19.15 Uhr Allgemeine Athletik / Kraft

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 23.10.2015

16.30 Uhr Alle ins Stadion!  
Läufer 3x 3000m mit 2-3 Minuten Schonung zur Bestzeit, 400m Geh-/Trabpause  
Mehrlämpfer: 10x 300m im Tempo der 800m- Bestzeit, 200m traben  
Werfer: Treppensprungserien, fliegende Sprints, Kraftübungen am Geländer...  
17.45 Uhr Allgemeine Athletik / Rumpfkraftigung / Stabilisation  
18.30 Uhr Gepflegter Basketball  
18.55 Uhr Abschluss

Dienstag, den 27.10.2015

18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf für alle in trainingswirksamen Geschwindigkeiten  
18.45 Uhr Allgemeine Athletik mittels Gewichtheben  
19.30 Uhr Rumpfkraft-Training  
19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 29.10.2015

18.30 Uhr Allgemeine Kraft / Athletik  
19.15 Uhr Stabilisation und Beweglichkeit  
19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 30.10.2015

16.30 Uhr Alle ins Stadion!  
Läufer 3x 3000m mit 2-3 Minuten Schonung zur Bestzeit, 400m Geh-/Trabpause  
Mehrkämpfer: 10x 300m im Tempo der 800m- Bestzeit, 200m traben  
Werfer: Treppensprungserien, fliegende Sprints, Kraftübungen am Geländer...  
17.45 Uhr Allgemeine Athletik / Rumpfkraftigung / Stabilisation  
18.30 Uhr Gepflegter Basketball  
18.55 Uhr Abschluss

In den Herbstferien bin ich mit einigen im Trainingslager in Kienbaum, daher kein Vereinstraining. Nutzt die freie Zeit bitte unbedingt für schulische Belange, da erfahrungsgemäß der November vollgepackt wird mit Klassenarbeiten. Zur Erholung zwischen den Lerneinheiten bieten sich 45 Minuten flotter Dauerlauf, Ergometer bei 150 Puls oder Grundkräfteinheiten mit den bekannten Übungen mit 12 -16 Wiederholungen pro Satz an.

Meine Erwartungen an die daheim gebliebenen:

Läufer: 60 – 100km Dauerlauf, davon insgesamt 10km richtig flott

Mehrkämpfer/

Springer: 1000 Kniebeugen, 250 Hock-Strecksprünge, 500 Liegestütze, 20km Laufen

Viel Spaß

TH