

Trainingsplanung September 2015 LG Hohenlohe

Dienstag, den 15.09.2015

18.00 Uhr	Alle 30 Minuten Dauerlauf: 6-7km Läufer, 5-6km Mehrkämpfer, 4-5km Werfer
18.35 Uhr	Läufer und Mehrkämpfer Hürden/Langhürden Werfer Kugel/Diskus/Speer
19.10 Uhr	Allgemeine Athletik in der Halle
19.55 Uhr	Ausblick und Abschluss

Donnerstag, den 17.09.2015 Leistungstraining*

18.00 Uhr	Läufer: Stadion 3x 800m in 3.20 Minuten 2-4 Minuten Trabpause Werfer: Diskus/Kugel Mehrkämpfer: Weit-/Dreisprung
18.50 Uhr	Allgemeine Athletik in der Halle
19.30 Uhr	Abschluss

Freitag, den 18.09.2015

Länderkämpfer Anreise Stuttgart! Kein Training!

16.30 Uhr	Läufer: 4-5x 2000m in 9 Minuten, 2-3 Minuten Trabpause Werfer/ Mehrkämpfer: Hürdensprint aus dem Block, 3 Hürden
17.15 Uhr	Läufer: Steigerungen und Lauf ABC Werfer: Speer MK : Hochsprung/Weitsprung
18.00 Uhr	Allgemeine Athletik in der Halle für alle
18.50 Uhr	Lockeung und Abschluss

Dienstag, den 22.09.2015

18.00 Uhr	Alle 30 Minuten Dauerlauf: 6-7km Läufer, 5-6km Mehrkämpfer, 4-5km Werfer
18.35 Uhr	Lauf ABC und kleine Sprünge für alle
19.00 Uhr	Allgemeine Athletik in der Halle
19.50 Uhr	Besprechung und Abschluss

Donnerstag, den 24.09.2015, Leistungstraining*

18.00 Uhr	Läufer: Stadion, 3000m individuelles Maximum!!!, auslaufen Werfer: Training mit Reifen, anschließend Kugel/Diskus Mehrkämpfer: Lauf-ABC, danach fliegende 30iger
18.45 Uhr	Allgemeine Athletik / Kraft in der Halle
19.30 Uhr	Abschluss

Freitag, den 25.09.2015

16.30 Uhr	Läufer: Stadion 2x 3000m mit 2-3 Minuten Zugabe zur Bestzeit, 1000m Trabpause Werfer: 4km Dauerlauf Mehrkämpfer: 5x 400m in 70 – 90 Sekunden, 1 Runde Trabpause
17.15 Uhr	Lauf ABC und fliegende Sprints für alle
18.00 Uhr	Allgemeine Athletik für alle
18.50 Uhr	Einteilung Kampfrichter und Helfer für Sonntag, allgemeines

Dienstag, den 29.09.2015

18.00 Uhr	Alle 30 Minuten Dauerlauf: 6-7km Läufer, 5-6km Mehrkämpfer, 4-5km Werfer
18.40 Uhr	Lauf ABC und kleine Sprünge für alle
19.20 Uhr	Allgemeine Athletik für alle
19.55 Uhr	Abschluss

Vorschau:

03.10.2015	Werfertag in Hardheim
10./11.10.2015	Sieben-/Zehnkampf in Flein
15./16.10.2015	Vereinsmeisterschaften Wurf
17.10.2015	Werfertag und BaWü Senioren Werfer-5-Kampf

Vom 09.10. - 18.10.2015 bin ich nicht da. Trainingsleitung teilen sich Annette, Kristin, Harald und Hendrik.

* Beschreibung Leistungssportler siehe Rahmentrainingsplan KW 38 – 50 auf der Homepage

Allen einen guten Start in die Vorbereitung der Saison 2016

TH