

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 Lockerung 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