LG Hohenlohe 1. FC Igersheim Trainingsplanung März 2012

Anstehende Wettkämpfe:
04.03.2012 Hallenwettkampf in Lauda, alle SchülerInnen
11.03.2012 Jugend und Schülerhallensportfest in Bretzfeld, Leistungsgruppe
24.03.2012 Stadtlauf Bad Mergentheim
31.03.2012 Werfertag in Crailsheim

Vorschau:
07.04.2012 Langstreckentag Bad Mergentheim

Donnerstag, den 01.03.2012
18.00 – 19.30 Uhr Leistungsgruppe
Hochsprungtraining an der Anlage, Starts aus dem Block, 5er Hopp

Freitag, den 02.03.2012
Planung für brauchbares Wetter
16.30 Uhr Einlaufen und allgemeine Erwärmung draußen
17.00 Uhr Breitensport zur Gymnastik, Leistungsgruppe 50 – 75m Techniksprints
17.20 Uhr Leistungsgruppe teilt sich: Starts und Kugelstoßen
17.30 Uhr Breitensport beginnt mit Techniksprints
17.45 Uhr Leistungsgruppe zur Gymnastik, Breitensport zu Kugelstoßen und Starts
18.15 Uhr Technikschulung Armführung beim Schlagwurf mit dem Tennisball
18.35 Uhr Besprechung Lauda: Erwartungen des Trainers, Einteilen der Staffelmannschaften
19.00 Uhr Trainingsabschluss

Dienstag, den 06.03.2012
17.45 Uhr Beginn mit allgemeiner Erwärmung, gerne 20 Minuten Dauerlauf draußen
18.15 Uhr Aufbau von 3 Übungsbahnen:
Bahn 1: Gelbe Turnbahn; Sprunvariationen und turnerische Übungen
Bahn 2: 3 Hürdenbahnen mit je 2 Hürden ; Beschleunigung zur zweiten Hürde
Bahn 3: Mattenweitsprung; Absprung vom Boden über Kistenhaufen zur Landung auf doppelter Matte
19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 08.03.2012
18.00 – 19.30 Uhr, Leistungstraining
Hochsprungtraining an der Anlage zur Technikschulung, Kugelstoßen

Freitag, den 09.03.2012
16.30 Uhr: 10 Minuten Einlaufen für alle, anschließend
Eleisa,Jonas Dirk: 4x 600m in 2 Minuten mit 400m in 2Minuten 30 als Trabpause, 4km al
Jugend : 4x 500m in 2 Minuten mit 500m Geh-/ Trabpause, auslaufen
Schüler : 4x 300m in 70 Sekunden mit 300m Geh-/Trabpause, auslaufen
Breitensport 4km Dauerlauf mit allmählich steigendem Tempo nach persönlichem Vermögen

Anschließend umziehen!!! Mehrkämpfer Jugend zu Kugelstoßen und Speerwurf, Breitensport zum Ballwurf, B-Schülerinnen zur Gymnastik

17.30 Uhr Breitensport und Jugend zur Gymnastik, B-Schülerinnen zum Ballwurf
18.00 Uhr 8x Dreiecksprint über 1 Hürde mit vollständiger Erholung dazwischen

18.30 Uhr Abschlusspiel
18.45 Uhr Besprechung Bretzfeld und Abschluss

Dienstag, den 13.03.2012
17.45 Uhr 30 Minuten Dauerlauf
18.25 Uhr Frequenzbahnen mit Mini-Blocks, Blocks und Trainingshürden
Sprungvariationen auf der gelben Turnmatte
19.20 Uhr Starts aus verschiedenen Ausgangstellunngen
19.35 Uhr Stabilisation
19.50 Uhr Trainigsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 15.03.2012
Leistungstraining von 18.00 – 19.30 Uhr
Hürdensprint und Weitsprung

Freitag, den 16.03.2012
16.30 Uhr Allgemeine Erwärmung auf der Tartanbahn
17.00 Uhr 4x3x 30m fliegend 100%, 2-4x 2x60m Technik sprints mit 80%
17.30 Uhr B-SchülerInnen gehen zum Kugelstoß, Jugend zum Speer, Breitensport zur Gymnastik
18.15 Uhr Vertiefung technischer Abläufe Speer und Kugelstoßen
18.45 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, den 20.03.2012
17.45 Uhr 30 Minuten Dauerlauf
18.25 Uhr Anlauf-Absprung-Komplex für Weitsprung aus dem 3er, 5er 7er Anlauf
19.00 Uhr Aus der Schrittdrehung zum Drehwurf
19.30 Uhr 6x 1x Dreiecksprint mit vollständiger Erholung, 6 Gruppen
19.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 22.03.2012
18.00 – 19.30 Uhr Leistungstraining
Kugelstoßen und Speerwurf, anschließend technische Nachbereitung in der Halle

Freitag, den 23.03.2012 ! Thorsten Heß ist nicht da!
16.30 Uhr Allgemeine Erwärmung, anschließend Starts über 30m
17.00 Uhr Gruppe 1 zur Gymnastik, Gruppe 2 zu Ball, Kugel und Speer
17.45 Uhr Gruppe 2 zur Gymnastik, Gruppe 1 zu Ball, Kugel und Speer
18.30 Uhr Abschlusspiel und Besprechung Stadtlauf

Dienstag, den 27.03.2012
17.45 Uhr 30 Minuten Tempowechsellauf
18.25 Uhr Steigerungen auf der Bahn, 10x 100m in 20 – 16 Sekunden, Rückweg gehen
18.45 Uhr Speerwurf und Diskuswurf in 2 Gruppen
19.30 Uhr Technische Nachbereitung
19.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 29.03.2012
18.00 – 19.30 Uhr Leistungstraining
Weitsprung an der Anlage, Diskuswurf

Freitag, den 30.03.2012
16.30 Uhr Einlaufen ins Stadion
16.50 Uhr Tempoläufe 2x 8-12x 200m in 44 – 36 Sekunden mit 60 Sekunden Pause am Platz, 5 Minuten Serienpause 1-4km Auslaufen
18.00 Uhr Gymnastik, Kugelstoßen und Speer
18.45 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Viel Spaß dabei!

Thorsten Heß