

Trainingsplanung LG Hohenlohe November 2011

Samstag, den 05.11.2011

Leistungstraining 10.00 Uhr Halle
Stundenbild 4, Athletik, Joker

Dienstag, 08.11.2011

17.45 Uhr: Läuferische Erwärmung Halle
18.15 Uhr: 4x 3x Dreiecksläufe, 2 Gruppen wechseln sich ab:
Kurze Bahn = Dauerlauftempo, Mittlere Bahn = Bahntraining, Diagonale = Maximum
18.40 Uhr: Stundenbild 2, 45 Minuten
19.30 Uhr: Völkerball o.ä.
19.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Freitag, 11.11.2011

16.30 Uhr: Wiederholungsmethode Lauf:
Eleisa und Jonas: 4x 1000m in 3.50 Minuten mit 3 Minuten Trabpause (500m)
Leistungssport Jugend: 4x 1000m in 4.20 Minuten mit 3 Minuten Trabpause
Leistungssport Schüler: 6x 500m in 2.10 Minuten mit 3 Minuten Gehpause
Breitensport : 4x 3 Minuten schneller Dauerlauf im Wechsel mit 4 Minuten
ruhig
17.15 Uhr: Leistungsgruppe beginnt mit Gymnastik, Breitensport mit Stundenbild 4, 45 Minuten
18.00 Uhr: Breitensport geht zur Gymnastik, Leistungsgruppe geht zum Stundenbild 4, 45 Minuten
18.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Samstag, 12.11.2011

Leistungstraining 10.00 Uhr Halle, B-Schülerinnen Hürdenttraining, Wurfschule, Athletik
A-Schüler-Junioren 3x 300/500/800m in 70/95/200 Sek. 90 Sek
Pause zwischen jedem Lauf, 5 Minuten Serienpause, Athletik

Dienstag, 15.11.2011

17.45 Uhr: Läuferische Erwärmung Halle
18.15 Uhr: Stundenbild 1, 45 Minuten
19.15 Uhr: Hallencross 3-3-3, 2 Gruppen
19.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, 17.11.2011

Leistungstraining 18.00-19.30 Uhr Halle Frequenztraining, Schnelligkeit, Athletik

Freitag, 18.11.2011

16.30 Uhr: Lauftraining auf dem beleuchteten Radweg
Eleisa und Jonas H.: 3x 2000m in 8.30 Minuten mit 3 Minuten Gehpause
Leistungssport Jugend: 3x 1500m in 7.00 Minuten mit 3 Minuten Gehpause
Leistungssport Schüler: 3x 1000m in 4.30 Minuten mit 5 Minuten Gehpause
Breitensport: 3x 1000m schnell, 5 Minuten Gehpause
17.20 Uhr: Leistungsgruppe zur Gymnastik, Breitensport 100 Würfe Medizinball
18.00 Uhr: Leistungsgruppe 120 Würfe Medizinball, Breitensport zur Gymnastik
18.40 Uhr: Pendelstaffel mit Medizinballtransport
18.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Thorsten Heß Stützpunkttrainer Tauber-Hohenlohe

Dienstag, den 22.11.2011

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung (5-10`) anschließend Verbesserung der Beweglichkeit

18.30 Uhr B-SchülerInnen Kreistraining

Jugend / A-SchülerInnen Krafttraining

19.30 Uhr 4x 3x Dreiecksläufe, 2 Gruppen wechseln sich ab:

Kurze Bahn = Dauerlauftempo, Mittlere Bahn = Bahntraining, Diagonale = Maximum

19.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Freitag, 25.11.2011

16.30 Uhr: 30 Minuten Dauerlauf auf dem beleuchteten Radweg

Eleisa und Jonas H. 6,5-7km

Leistungssport Jugend: 5-6km

Leistungssport Schüler: 5km

Breitensport: Durchlaufen

17.15 Uhr: Leistungssportgruppe geht zur Gymnastik, Breitensport Stundenbild 3, 45 Minuten

18.00 Uhr: Breitensport geht zur Gymnastik, Leistungssportgruppe Stundenbild 3, 35 Minuten

18.45 Uhr: Trainingsauswertung, Organisatorisches und Abschluss

Samstag, 26.11.2011

Leistungstraining 10.00 Uhr Medizinball, Athletik, Wurfschule Speer

Dienstag, 29.11.2011

17.45 Uhr: Allgemeine Erwärmung Halle

18.00 Uhr: Stundenbild 2, 45 – 60 Minuten

19.00 Uhr: Langhürden mit „Wassergraben“, 4x 3 Minuten im Tempo der Wiederholungsläufe, 2

Gruppen wechseln sich ab, Anzahl der Hürden pro Lauf im Trainingstagebuch protokollieren

19.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, 30.11.2011

Leistungstraining Halle 18.00 – 19.30 Uhr Frequenztraining, Schnelligkeit, Athletik

Hinweis: Laufstrecken- und Geschwindigkeitsvorgaben sind Ergebnis bisheriger Trainings- und Wettkampfleistungen! Sie werden an aktuelle Gegebenheiten selbstverständlich angepasst. Termine mit der Kennzeichnung „Leistungstraining“ sind als **zusätzliche** Termine für die Athleten gedacht, die sich einzeln oder als Mannschaft für Landesmeisterschaften und höher qualifizieren wollen, bzw. die Aufnahme in Landeskader (F-, D- Kader) anstreben.

Hausaufgaben: Die in den Einzelgesprächen angeregten Eigentraingseinheiten nach Einzelplan bzw. an den verbleibenden Tagen durchführen. Anzustreben ist:
4 TE Schüler B, 5 TE Schüler A, 6 TE Jugend/Junioren Woche im Durchschnitt eines Monats.