

Trainingsplanung April 2019 LG Hohenlohe

Dienstag, den 02.04.2019

- 18.00 Uhr Einlaufen für lange Templäufe
- 18.15 Uhr 5x Parkplatz1000er im Mittel der letzten Läufe
Annette: 4.50 Min., Nele-Maxima, Samira, (Moritz) 4.30-4.20 Min.
- 19.00 Uhr Allgemeine Athletik / Stabilisation
- 19.30 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 04.04.2019

- 18.30 Uhr 7x Parkplatz-Achter im Tempo der 1000er vom Dienstag
- 19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 05.04.2019

Frei, dafür Samstag Stadtlauf oder sonstige schnelle 5km

Dienstag, den 09.04.2019

- 18.00 Uhr Einlaufen für lange Templäufe
- 18.15 Uhr 5x Parkplatz1000er im Mittel der letzten Läufe
Annette: 5.00 - 4.50 Min., Melissa, Samira, (Moritz) 4.30-4.20 Min.(4.00)
- 19.00 Uhr Allgemeine Athletik / Stabilisation
- 19.30 Uhr Abschluss

Schlecht-Wetter Alternative:

- 18.30 Uhr Erwärmung
- 18.45 Uhr Kombi-Belastungen 45-60+ Sekunden
Slam Ball und Lauf, Gewichtsschlitten und Lauf, Athletics und Lauf, Tau und Lauf mit Pausen-Traben 1-2 Minuten
- 19.30 Uhr 4x 2 Dreiecksläufe 80% Technik unter Ermüdungsbedingungen
- 19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 11.04.2019, Trainingsleitung Annette / Hendrik

- 18.30 Uhr Läufer: Erwärmung Bahn für 8x 100m ZWL mit 5-10kg Auflast, 80%, schöne Technik
Werfer: Wurf-Training mit Hendrik
- 19.30 Uhr Ergiebige Auslaufen und Gymnastik / Abschluss

Freitag, den 12.04.2019 Trainingsleitung Annette und Hendrik

- 17.00 Uhr Stadion Bad Mergentheim / Wurfbereich Igersheim
Stadion: Gründliche läuferische Erwärmung, anschließend
2x 5x 200m im Renntempo der angestrebten 800m Wettkampfzeit:
Annette = 2.56 => 200 in 44Sekunden
Nele-Maxima = 2.48 => 200m in 42.
Marie / Melissa /NN = 2.32 => 200m in 38
Moritz = 2.16 => 200m in 34 Sekunden

Wichtig: Pausen bestehen aus 2 Minuten Traben, Serienpause ist 7-10 Minuten, Alle Läufe starten aus „Vor-Rück-Ab“

17.00 Uhr Igersheim: Training mit Hendrik

Dienstag, den 16.04.2019

30 Minuten ruhiger Dauerlauf, individuell gestaltet. Kein Vereinstraining!

Mittwoch, den 17.04.2019 – Montag 22.04.2019

Trainingslager in Kienbaum, siehe Rahmentrainingsplanung!

Dienstag, den 23.04.2019

Regeneration, also kein Vereinstraining!

Donnerstag, den 25.04.2019

18.00 Uhr Läuferische Erwärmung mit Hürdendrills

18.30 Uhr Laufkombinationen aus 100m Langhürden (35-70-105) und 100m flach in 14-16Sek.

19.30 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 26.04.2019

17.00 Uhr Stadion Bad Mergentheim / Wurfbereich Igersheim

Stadion: Läuferische Erwärmung mit Hürdendrills

17.30 Uhr 3x 300m Hürden: Test – Schnell - Maximal , anschließend

4x 300m in 64 – 58 Sekunden, 3 Min.pause, SP 7 Minuten

Moritz: 3x 200m in 28, 3x 300m 45 Sek. Pausen erholend.

18.30 Uhr 2-4Runden austraben, Abschluss

Dienstag, den 30.04.2019

18.00 Uhr Läufer: Erwärmung Bahn für 8x 100m ZWL mit 5-10kg Auflast, 80%, schöne Technik, anschließend 5x 50m Steigerung

Werfer: Wurf-Training mit Hendrik

19.30 Uhr Ergiebiges Auslaufen und Gymnastik / Abschluss

Donnerstag, den 02.05.2019

18.00 Uhr Erwärmung mit Hürdendrills

18.30 Uhr Startblock 1. Hürde im 300m Hü- Abstand mit 2. und 1x 3.Hürde

Moritz 4x 300m: 100m 14Sekunden – 100m 20 Sekunden – 100m Max., Pausen 5 Minuten

19.20 Uhr Ergiebiges Auslaufen, Abschluss

Freitag, den 03.05.2019

Aktive Regeneration für die Läufer, Werfer trainieren mit Hendrik nach Absprache

Sonntag 05.05.2019 Krumme Strecken Gunzenhausen
Einstieg Bahnsaison 2019: Ab jetzt gilt es!!!!

Abfahrt nach Absprache