

Trainingsplanung Dezember 2012

Freitag, den 30.11.2012

16.30 Uhr Laufen auf dem beleuchteten Radweg

Jonas, Kristin, Tim, Janina, Jonas L.: 4x 500m, davon 300m in maximal 66 Sekunden , danach individuell steigern bis zur Erreichung von ca.90% des aktuellen Laufoptimums. Gemeinsame Pause von 2 Minuten. 1Km einlaufen, 1-4km auslaufen.

U16 Leistungsgruppe: 4x 500m in 2.20 – 2.00, 2Minuten Pause, 1km ein- und auslaufen

Breitensport: 500m laufen, etwas schneller als beim Dauerlauf, 1 Minute Trabpause, 5x wiederholen

17.15 Uhr Koordination und spezielles Krafttraining Sprint

18.00 Uhr Partnertraining mit dem Medizinball, kurze Würfe und Kräftigung

18.30 Uhr Allgemeine Stabilisation, danach Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, den 04.12.2012

17.45 Uhr Erwärmung in der Halle

18.15. Uhr U14/U16 Zirkeltraining, U18/U23 Kraftstationen: Kniebeuge, Rudern vorgebeugt, Kreuzheben mit fast gestreckten Beinen

19.15 Uhr Hallencross mit Wassergraben, 3-4-3 2 Gruppen, passive Pause

19.40 Uhr Lockern und auslaufen, danach Trainingsauswertung und Abschluss

Freitag, den 07.12.2012

16.30 Uhr Erwärmung in der Halle, Sprintkoordination mit Hürden

17.00 Uhr Breitensport zur Gymnastik (45 Min.) Leistungsgruppe spezielles Krafttraining Sprint

18.00 Uhr Stöße und Würfe mit dem Medizinball

18.30 Uhr Fang- und Laufspiele, danach Abschluss

Dienstag, den 11.12.2012

17.45 Uhr Erwärmung in der Halle

18.15. Uhr U14/U16 Zirkeltraining, U18/U23 Kraftstationen: Ausfallschritt, Ausstoßen Kreuzheben mit fast gestreckten Beine

19.15 Uhr Langhürden ohne/mit Wassergraben, 4-4-3, 2 Gruppen, Gymnastikpause

19.40 Uhr Lockern und auslaufen, danach Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 13.12.2012

18.00 – 19.30 Uhr

Allgemeine Erwärmung, Hürdensprint, Beweglichkeit

Freitag, den 14.12.2012

16.30 Uhr Erwärmung an kleinen und großen Hürden

17.15 Uhr Leistungsgruppe Spezielle Kraft Sprint, Breitensport Gymnastik

18.00 Uhr Allgemeine Athletik

18.30 Uhr !!! Gepflegter Basketball!!! , danach Abschluss

Dienstag, den 18.12.2012

17.45 Uhr Gymnastische Erwärmung

18.15. Uhr U14/U16 Zirkeltraining, U18/U23 Kraftstationen: Reißkniebeuge, 1. und 2. Zug, Kreuzheben

19.15 Uhr Langhürden mit Wassergraben, 4-4 2 Gruppen, Gymnastikpause

19.40 Uhr Lockern und auslaufen, danach Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 20.12.2012

Leistungstraining 18.00Uhr – 19.30 Uhr

Hürdentraining

Freitag, den 21.12.2012

16.30 Uhr Erwärmung in der Halle

17.00 Uhr Rhythmusbahnen und Hürdentraining

18.00 Uhr Allgemeine Athletik

18.30 Uhr !!! Gepflegter Basketball !!! danach

Frohe Weihnachten

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 Eigentrainingsseinheiten nach Einzelplan bzw. an den verbleibenden Tagen durchführen. Anzustreben sind:
4 TE U14, 5 TE U16, 6 TE U18 /U23 Woche im Durchschnitt eines Monats.