

Trainingsplanung Dezember 2016 LG Hohenlohe

Donnerstag, den 01.12.2016

18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung mit Hürden

18.50 Uhr Start und 1. Hürde

19.15 Uhr MK: Sprungkiste: 2x 10 beidbeinige Sprünge auf die Kiste (75cm),
3x 5 Hock-Strecksprünge auf die Kiste (50cm)

Hüftstreckung auf Kasten: 3x 12 mit 30-40kg

Ausfallschritt mit Kasten: 3x 8 mit 30-40kg

Kniebeugen: 3x 6 mit 50-80kg

Wurf: Bankdrücken: 1+ 4x 4-8 mit 30-50kg

Sprungkiste: 2x 10 beidbeinige Sprünge auf die Kiste (75cm),
3x 5 Hock-Strecksprünge auf die Kiste (50cm)

Ausfallschritt mit Kasten: 3x 8 mit 30-40kg

Kniebeugen: 2 + 3x 6 mit 50-80kg

19.50 Uhr Abbau

Freitag, den 02.12.2016

16.30 Uhr Wurf/MK 30 Minuten DL 16/14 Distanz verlängern

17.00 Uhr Lauf: 1km einlaufen, 2x 4km in 18-21 Minuten (23), 1km TP

17.15 Uhr Wurf/MK: Hürdenttraining: 2-4 Hürden mit Wettkampfhöhe

18.00 Uhr Wurf/MK: Horizontalsprünge aus dem kurzen Anlauf

18.20 Uhr Alle: Funktionsgymnastik

18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 06.12.2016

18.00 Uhr Lauf: 10 Minuten einlaufen, 8x vordere Parkplatzrunde in 55-65 Sekunden, 1 Runde TP

W/MK: 6x Parkplatzzachter in 3 Minuten bis 3.40 Minuten, eine Parkplatzrunde TP

18.45 Uhr Alle: Kraft- Sprungkombinationen, Bauch- Rücken Kombinationen:

Kniebeuge hinten und Sprungkiste, Ausfallschritt mit Kasten und Sprunglauf

Kreuzheben und „Teufelchen“, Situps auf der Bank und Rückenstrecker, „Käfer“

und „Fallschirmspringer, Medizinballwurf aus RL aufrichten zum Partner und

Vertikalschocken Medball

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 08.12.2016

18.30 Uhr Erwärmung, anschließend 4x 3 Minuten Hallencross (Mattenstapel/ Weichboden, 1 Hürde, und Turnbänke (3),

19.15 Uhr MK: Hürdendrills und Hürdengymnastik

W: Bankdrücken: 4x 4-8, 30-50kg

Rudern Vorgebeugt: 4x 10-12, 20- 30kg (breit)

Standreißen: 4x 6-8 20-40kg

19.50 Uhr Abbau und Auslaufen

Freitag, den 09.12.2016

16.30 Uhr Wurf/MK 30 Minuten DL 16/14 Distanz verlängern

17.00 Uhr Lauf: 1km einlaufen, 2x 4km in 18-21 Minuten (23), 1km TP

17.15 Uhr W/MK: Variationen zum Vertikalsprung

18.00 Uhr W/MK: 100 Medizinballwürfe

18.20 Uhr Alle: Funktionsgymnastik

18.50 Uhr Abschluss

Dienstag, den 13.12.2016

18.00 Uhr Lauf: 10 Minuten einlaufen, 8x vordere Parkplatzrunde in 55-65 Sekunden, 1 Runde TP
W/MK: 6x Parkplatzzachter in 3 Minuten bis 3.40 Minuten, eine Parkplatzrunde TP

18.45 Uhr Alle: Kraft- Sprungkombinationen, Bauch- Rücken Kombinationen:
Kniebeuge hinten und Sprungkiste, Ausfallschritt mit Kasten und Sprunglauf
Kreuzheben und „Teufelchen“, Situps auf der Bank und Rückenstrecker, „Käfer“
und „Fallschirmspringer, Medizinballwurf aus RL aufrichten zum Partner und
Vertikalschocken Medball

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 15.12.2016

18.30 Uhr Erwärmung, anschließend 4x 3 Minuten Hallencross (Mattenstapel/ Weichboden, 1
Hürde, und Turnbänke (3),

19.15 Uhr MK: Hürdendrills und Hürdengymnastik

W: Bankdrücken: 4x 4-8, 30-50kg

Rudern Vorgebeugt: 4x 10-12, 20- 30kg (breit)

Standreißen: 4x 6-8 20-40kg

19.50 Uhr Abbau und Auslaufen

Freitag, den 16.12.2016

16.30 Uhr Wurf/MK 30 Minuten DL 16/14 Distanz verlängern

17.00 Uhr Lauf: 1km einlaufen, 2x 4km in 18-21 Minuten (23), 1km TP

17.15 Uhr Wurf/MK: Hürdenttraining: 2-4 Hürden mit Wettkampfhöhe

18.00 Uhr Wurf/MK: Horizontalsprünge aus dem kurzen Anlauf

18.20 Uhr Alle: Funktionsgymnastik

18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 20.12.2016

18.00 Uhr Lauf: 10 Minuten einlaufen, 8x vordere Parkplatzrunde in 55-65 Sekunden, 1 Runde TP
W/MK: 6x Parkplatzzachter in 3 Minuten bis 3.40 Minuten, eine Parkplatzrunde TP

18.45 Uhr Aufbau Kugelstoßen und Hochsprung

19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 22.12.2016

18.30 Uhr Erwärmung, anschließend Kraft- Sprungkombinationen, Bauch- Rücken Kombinationen:

Kniebeuge hinten und Sprungkiste, Ausfallschritt mit Kasten und Sprunglauf

Kreuzheben und „Teufelchen“, Situps auf der Bank und Rückenstrecker, „Käfer“

und „Fallschirmspringer, Medizinballwurf aus RL aufrichten zum Partner und

Vertikalschocken Medball

19.40 Uhr Abbau, Auslaufen, Organisatorisches

Freitag, den 23.12.2016

16.30 Uhr Wurf/MK 30 Minuten DL 16/14 Distanz verlängern

17.00 Uhr Lauf: 1km einlaufen, 2x 4km in 18-21 Minuten (23), 1km TP

17.15 Uhr Wurf/MK: Hürdenttraining: 2-4 Hürden mit Wettkampfhöhe

18.00 Uhr Wurf/MK: Horizontalsprünge aus dem kurzen Anlauf

18.20 Uhr Alle: Funktionsgymnastik

18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss