

Trainingsplanung LG Hohenlohe Dezember 2018

Dienstag, den 04.12.2018

- 18.00 Uhr Bei gutem Wetter 4x 2 Wiedemann-Runden im 800m Tempo + 40-60 Sekunden
=> z.B. 800m in 2.40 = 1000m in 3.20 + 40-60 Sekunden
1 Runde traben
- 18.30 Uhr Bei unmöglichem Wetter, Erwärmung in der Halle
- 18.45 Uhr Gewichtsschlitten, Tau, Powerbag, Kreuzheben, Sumo-Lift, Ausfallschritte,
Loop,verbunden mit Frequenz- und Koordinationsläufen
- 19.50 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 06.12.2018

- 18.30 Uhr Strukturierte Erwärmung, danach Seil-Läufe, Sprungläufe, Kistensprünge, Starts,
- 19.30 Uhr Black Roll und andere Gymnastik
- 20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 07.12.2018

- 17.00 Uhr Gutes Wetter: 5x 300m im Renntempo der 800 mit 5-10 Sekunden Abzug, gesteigert.
4 Minuten Trabpause
Mieses Wetter: Koordinationsläufe in der Halle als Dreiecksläufe
- 17.45 Uhr Stabilisation und Kräftigung ohne/mit Loops
- 18.30 Uhr Gutes Wetter = Auslaufen, Gymnastik Abschluss
Mieses Wetter = Hallencross mit Hürden Weichboden und Kasten / Wasserhindernis
- 18.50 Uhr Abbau und Abschluss

Dienstag, den 11.12.2018

- 18.00 Uhr Bei gutem Wetter 4x 2 Wiedemann-Runden im 800m Tempo + 30-50 Sekunden
=> z.B. 800m in 2.40 = 1000m in 3.20 + 30-50 Sekunden
1 Runde traben
- 18.30 Uhr Bei unmöglichem Wetter, Erwärmung in der Halle
- 18.45 Uhr Gewichtsschlitten, Tau, Powerbag, Kreuzheben, Sumo-Lift, Ausfallschritte,
Loop,verbunden mit Frequenz- und Koordinationsläufen
- 19.50 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 13.12.2018

- 18.30 Uhr Strukturierte Erwärmung, danach Seil-Läufe, Sprungläufe, Kistensprünge, Starts,
- 19.30 Uhr Rekordversuche Gewichtsschlitten
- 20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 14.12.2018

- 17.00 Uhr Gutes Wetter: 5x 300m im Renntempo der 800 mit 5-10 Sekunden Abzug, gesteigert.
4 Minuten Trabpause
Mieses Wetter: Koordinationsläufe in der Halle als Dreiecksläufe
- 17.45 Uhr Stabilisation und Kräftigung ohne/mit Loops
- 18.30 Uhr Gutes Wetter = Auslaufen, Gymnastik Abschluss
Mieses Wetter = Hallencross mit Hürden Weichboden und Kasten / Wasserhindernis
- 18.50 Uhr Abbau und Abschluss

Dienstag, den 18.12.2018

- 18.00 Uhr Bei gutem Wetter 3x 3 Wiedemann-Runden im 800m Tempo x2 + 30-50 Sekunden
=> z.B. 800m in 2.40 = 1600m in 5.20 + 30-50 Sekunden
1 Runde traben
- 18.30 Uhr Bei unmöglichem Wetter, Erwärmung in der Halle
- 18.45 Uhr Gewichtsschlitten, Tau, Powerbag, Kreuzheben, Sumo-Lift, Ausfallschritte,
Loop, verbunden mit Frequenz- und Koordinationsläufen
- 19.50 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 20.12.2018 Jahresabschlusstraining!

- 18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung
- 18.45 Uhr Gemischte Belastung aus Kräftigung und Ausdauer 2-3x 15-20 Minuten
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Annette und Melissa informieren die Gruppe rechtzeitig, ob um 18.00 Uhr oder um 18.30 Uhr das Training beginnt.

Bitte immer Trainingskleidung für Außentraining mitbringen.

Die Weihnachtswoche ist ohne Vereinstraining geplant, Training erfolgt demnach in Eigenregie.
Wer noch Anregungen braucht kommt auf mich zu.

Allen einen schönen Advent!

TH