Trainingsplanung Februar 2017 LG Hohenlohe

Donnerstag, den 02.02.2017

18.30 Uhr Erwärmung hinführend für Hoch- und Weitsprung

18.50 Uhr Training an der Hochsprunganlage, Zuerst Hochsprung, dann Anlage drehen und Weitsprung vom Brett für alle Mehrkämpfer außer Sophie

18.50 Uhr Kugelstoßtraining für Sophie in Vorbereitung der Süddeutschen Meisterschaften, 100 Stöße gegen die Wand aus dem Ring gegen hoch aufgestellte

Matten an der Wand, ca. 3m Abstand, Weichböden auf Bänke oder Turnkästen stellen.

19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 03.02.2017, gemeinsames Training aller Gruppen in der Großsporthalle

17.00 Uhr Erwärmung für Hürden

17.20 Uhr Hürdenspezifische Erwärmung, danach fliegende Überläufe der U18/U20 Hürden (2-3)

17.50 Uhr Starts und 1. Hürde (ggf. mit 2. Hürde)

18.30 Uhr 3x 3x 2 Dreiecksläufe in 40 – 44 Sekunden mit je 2 Dreiecksläufen in 70 Sekunden als Trabpause, Serienpause 3 Minuten, Auslaufen und Nachbereitung

18.55 Uhr Abschluss

Dienstag, den 07.02.2017 !!! Anfangszeit beachten!!!

18.30 Uhr 6-8 Parkplatzachter, vorderer Kreis in 60-65, hinterer Kreis in maximal 90Sek. , so dass die Gruppen wieder gemeinsam starten können

Regenkleidung, Reflektoren und Wechselbekleidung mitbringen.

19.00 Uhr Hochsprunganlage aufbauen, Kugelstoßtraining aus dem Ring gegen hoch aufgestellte Matten an der Wand, ca. 3m Abstand, Weichböden auf Bänke oder Turnkästen stellen.

19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 09.02.2017

18.30 Uhr Erwärmung für Sprinttraining

18.50 Uhr Frequenz- und Techniktraining Sprint

19.30 Uhr 100 bis 150 Medballwürfe und -stöße

20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 10.02.2017

16.30 Uhr Lauftraining. 1Km einlaufen, dann 2km in 8- 10 Minuten, 1km traben, 2km im persönlichen Maximum, auslaufen.

17.15 Uhr Hürdendrills

17.45 Uhr Hürdenüberquerung aus mittlerem Tempo, Schwerpunkt liegt auf Aktionsgeschwindigkeit über der Hürde

18.20 Uhr Speerwurftraining mit dem Tennisball, 3er Rhythmus – Wurfauslage – Armführung

18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 14.02.2017

18.30 Uhr 6-8 Parkplatzachter, vorderer Kreis in 60-65, hinterer Kreis in maximal 80Sek. , so dass die Gruppen wieder gemeinsam starten können

Regenkleidung, Reflektoren und Wechselbekleidung mitbringen.

19.00 Uhr Hochsprunganlage aufbauen, Kugelstoßtraining aus dem Ring gegen hoch aufgestellte Matten an der Wand, ca. 3m Abstand, Weichböden auf Bänke oder Turnkästen stellen.

19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 16.02.2017

18.30 Uhr Erwärmung für Sprinttraining

18.50 Uhr Frequenz- und Techniktraining Sprint

19.20 Uhr Start und 1. Hürde

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 17.02.2017

16.30 Uhr Lauftraining. 1Km einlaufen, dann 2km in 8- 10 Minuten, 1km traben, 2km im persönlichen Maximum, auslaufen. Alle streben eine Verbesserung aller Laufzeiten an.

17.15 Uhr Spaß mit Kettlebell, Medball und Hürden

18.00 Uhr Speerwurftraining mit dem Tennisball, Ganzkörperaktion über und gegen das Stemmbein

18.30 Uhr Beweglichkeit und Stabilisation

19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 21.02.2017

18.30 Uhr 4-6 Parkplatzachter, vorderer Kreis in **64–56 Sek.**, hinterer Kreis in längstens 3Minuten., so dass die Gruppen wieder gemeinsam starten können Regenkleidung, Reflektoren und Wechselbekleidung mitbringen.

19.00 Uhr 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, 2-4 Durchgänge je Kombination

19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 23.02.2017

18.30 Uhr Erwärmung für Hürden und Weitsprung, Aufbau der Mattenweitsprunganlage mit Brett und 2x 4 Hürdengassen

18.50 Uhr Training an beiden Anlagen

19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 24.02.2017

16.30 Uhr 1km einlaufen. Dann Läufer: 3x 2km in 8.30 – 9.20 Minuten mit 1km in 6-7 Minuten als Trabpause, Mehrkämpfer: 4x 1km in 4.2, 4.0, 3.40, individuelles Maximum, 1km in 6-7 Minuten als Trabpause, Werfer 6x 500m in 1 Minute 40, mit Trabpause in 4 Minuten zurück.

17.15 Uhr Nachbereitung

17.45 Uhr Wurf- und Stoßtraining mit dem Medizinball

18.30 Uhr Stabilisationstraining

18.55 Uhr Abschluss

Dienstag, den 28.02.2017

18.00 Uhr 4-6 Parkplatzachter, vorderer Kreis in **62-60-58-max**, hinterer Kreis in längstens 3Minuten., so dass die Gruppen wieder gemeinsam starten können. Regenkleidung, Reflektoren und Wechselbekleidung mitbringen.

18.45 Uhr 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, 2-4 Durchgänge je Kombination, Gewichte maximal 50% der Bestleistung, dafür 10-12 "explosive" Wiederholungen

19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 02.03.2017

18.30 Uhr Hürdendrills zur Erwämung

18.50 Uhr Start und 1. Hürde, 2 Hürden fliegend überlaufen

Weitsprung auf die Hochsprunganlage,

19.30 Uhr Anlauf-Absprungkombinationen an der Hochsprunganlage bei mittleren Höhen Techniksimulationen, ggf. Stöße aus dem Ring

20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 03.03.2017

Kristin Albert, Melissa Hofmann, Lisa Würkner, Samira Bopp starten im 5-Kampf Frauen, oder Frauen und U20

Johanna Marseille, Sara Quenzer, Sophie Stumpf starten im 5-Kampf U18

gerne könnt ihr am Freitag ins Training kommen, um Abläufe noch mal zu üben, dann aber erst ab 17.00 Uhr, ansonsten aber auch nur ruhige 20-30 Minuten Laufen zum "anschwitzen" für die Württembergischen Mehrkampfmeisterschaften am Samstag.

16.30 Uhr Lauftraining: 10x Parkplatzachter, jeder schneller als der Lauf davor!

17.15 Uhr Lauf-ABC und kleine Sprünge

17.45 Uhr Rhythmische Läufe mit dem Sprungseil und über Minihürden

18.30 Uhr Speerwurftraining mit dem Tennisball, Armführung und Abwurf.

18.50 Uhr Abschluss

Wichtig!

Die Planungen beruhen auf der Wettervorhersage von wetter.com so weit vorhersehbar. Daher sind Änderungen immer möglich.

Die Wochenenden, ohne Wettkämpfe, sind unersetzliche Trainingstage für die Läufer:

Samira Bopp, Schwerpunkt 1500m

Samstag: Stadion 1-2km einlaufen 5x 1000m in 4.20 – 3.50 Min., 800m Trabpause in 4.30

6km Dauerlauf in 30 Minuten

Sonntag: 5/10 km Dauerlauf in 23/52 Minuten

Melissa Hofmann, 400m/400m H

Samstag: Stadion 1-2km einlaufen, 1000m in 4.20 – 3.50 Min., 400m Trabpause in 2 Min.

200m in 32 – 34 Sekunden, 600m austraben, das ganze 3x, während den Läufen von

Samira ebenfalls 1x 200m in 32-34 Sekunden und 400m austraben.

6km in ca. 30 Minuten

Sonntag: 1-2km einlaufen, 8x 500m in 1.40 Minuten, Rückweg locker traben. Z.B. vom Schuttplatz

bis zum Stuppach-Schild auf dem Radweg

Sarah Tittl: 1500 – 3000m

Stadion 1-2km einlaufen 5x 1000m in 4.40 – 4.20 Min., 800m Trabpause in 4.30

6km Dauerlauf in ca.30 Minuten

Sonntag: 5/10 km Dauerlauf in 26/57Minuten

Je nach Wetter werde ich den Werfern an freien Samstagen Wurfzeiten draußen anbieten, um die Winterwurfmeisterschaften vorzubereiten. Termine nach Absprache

Die Springer finden in den letzten Trainingsplänen genügend Anregungen für eine aktive Wochenendgestaltung.

Die Läufer protokollieren ihre Läufe selbst und schicken mir das Trainingsprotokoll bitte immer bis spätestens Montagabend, damit ich evtl. Anpassungen für die neue Trainingswoche vornehmen kann.