

Trainingsplanung LG Hohenlohe Februar 2019

Dienstag, den 05.02.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung in der Halle / Gang
- 18.45 Uhr Aufbau Crossfit / Athletik / Cardio
2x Schlingentrainer, 2x Sprungkiste, Tau, Gewichtsschlitten, 35kg Langhantel für Kreuzheben/ 10kg Sack, 2x Gummiband für Sprintkrafttraining, Slamball, alles an der Längsseite, Aufbau Hallenrunde mit 4 Hütchen 2 Minuten an den Stationen, 2 Minuten Laufen 1. Durchgang, 2/1 zweiter Durchgang
- 19.55 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 07.02.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung, Athletikzirkel Schwerpunkt Rumpf
- 19.30 Uhr Dreiecksläufe mit Koordinationsaufgaben
- 19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 08.02.2019

- 17.00 Uhr Sofern die Erlenbachhalle schon bestuhlt ist und alle Gruppen in der Ballsporthalle trainieren: Hürden / Hindernis und ZWL 5-25,
Bei freier Verfügung über die Halle: Hallencross 2-3-4-3-4-2-3-2
- 18.15 Uhr Loop-Training / Lea Hammerwurf
- 18.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 12.02.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung in der Halle / Gang
- 18.45 Uhr Aufbau Crossfit / Athletik / Cardio
2x Schlingentrainer, 2x Sprungkiste, Tau, Gewichtsschlitten, 35kg Langhantel für Kreuzheben/ 10kg Sack, 2x Gummiband für Sprintkrafttraining, Slamball, alles an der Längsseite, Aufbau Hallenrunde mit 4 Hütchen 2 Minuten an den Stationen, 2 Minuten Laufen 1. Durchgang, 2/1 zweiter Durchgang
- 19.55 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 14.02.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung Lauf
- 18.50 Uhr Sprungkiste, Schlingentrainer, Powerbag mit Kiste, Sprungseil, Gewichtsschlitten, ZWL, Gummiband-Sprint, Loop-Sumo-Walk 1 Minute Station 2 – 4 Runden Laufen
2 Durchgänge Intensität Hoch
- 19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 15.02.2019 Nele und Marie haben frei für SiFi

- 17.00 Uhr Warmlaufen für Hallencross 2-3-4-2-3-2
- 18.15 Uhr Loop-Training / Lea Hammerwurf
- 18.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 19.02.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung in der Halle / Gang
- 18.45 Uhr Aufbau Crossfit / Athletik / Cardio
2x Schlingentrainer, 2x Sprungkiste, Tau, Gewichtsschlitten, 35kg Langhantel für Kreuzheben/ 10kg Sack, 2x Gummiband für Sprintkrafttraining, Slamball, alles an der Längsseite, Aufbau Hallenrunde mit 4 Hütchen 2 Minuten an den Stationen, 2 Minuten Laufen 1. Durchgang, 2/1 zweiter Durchgang
- 19.55 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 21.02.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung für Lauf
- 18.45 Uhr Hallencross 2-3-4-4-3-2
- 19.30 Uhr Athletik Mattenprogramm
- 19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 22.02.2019 Erlenbachhalle alle Gruppen

- 17.00 Uhr Erwärmung
- 17.20 Uhr Sprungkiste, Schlingentrainer, Powerbag mit Kiste, Sprungseil, Gewichtsschlitten, ZWL, Gummiband-Sprint, Loop-Sumo-Walk 1 Minute Station Max-Out, 2 Minuten Pause /Traben
- 18.20 Uhr Athletik Mattenprogramm
- 18.40 Uhr Abschluss

Dienstag, den 26.02.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung in der Halle / Gang
- 18.45 Uhr Aufbau Crossfit / Athletik / Cardio
2x Schlingentrainer, 2x Sprungkiste, Tau, Gewichtsschlitten, 35kg Langhantel für Kreuzheben/ 10kg Sack, 2x Gummiband für Sprintkrafttraining, Slamball, alles an der Längsseite, Aufbau Hallenrunde mit 4 Hütchen 2 Minuten an den Stationen, 2 Minuten Laufen 1. Durchgang, 2/1 zweiter Durchgang
- 19.55 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 28.02.2019

- 8.30 Uhr Erwärmung Lauf
- 18.50 Uhr Sprungkiste, Schlingentrainer, Powerbag mit Kiste, Sprungseil, Gewichtsschlitten, ZWL, Gummiband-Sprint, Loop-Sumo-Walk 1 Minute Station 2 – 4 Runden Laufen 2 Durchgänge Intensität Hoch
- 19.50 Uhr Abbau und Abschluss