

# Trainingsplanung Jahreswechsel 2016 – 2017 LG Hohenlohe

## Lauf:

Training A: Vormittags : 1km einlaufen, 6km schnell, also 4.20 – 4.45 Min./km, auslaufen  
Nachmittags : 10km mittel, also 52 -56 Min.

Training B: Vormittags : 2km einlaufen, 2x 5x 400m in 76 – 82 (90), 400m TP in 2.30 Min.  
Nachmittags : 10km in 60 Min. oder 60 Min. Ergometer mit Puls 140-150

Training C: Vormittags : 2km einlaufen, 4km max. (17.00 – 18.30 (21) Min.), 2km auslaufen  
Nachmittags : 12 – 16km ruhig ( 5.45 – 6.20 Min./km)

Training D: : 10km in 47 – 53 Min.

Training E: : 2km einlaufen, 5x 1000m in 3.50 – 4.20 Min./km, 600m TP in 4Min.  
800m maximal, auslaufen

Training F: : Wandern, Schwimmen, Ergometer, Joggen

## Sprung:

Training A: : Erwärmung, 20 x 10 kleine Sprünge in Variationen  
5x Sprunglauf 10 Kontakte, 5x Einbein-Sprünge 5 Kontakte  
5x links – links -rechts – rechts -links.... 10 Kontakte, auslaufen

Training B: : Erwärmung – Sprintkoordination – Steigerungen = 30 Minuten  
10x 30m Sprint gemischt, Asymmetrisch, High-knee, frei....  
Pausen 2-3 Minuten, 5x 200m in 40 – 34 Sekunden, Pause 200m gehen

Training C: : Erwärmung – Fußgymnastik – Fußmassage mit Blackroll etc.  
10x 10 Sprünge gemischt, Treppensprünge, Hock-Streck-Sprünge,  
Eisschnellauf-Sprünge, Ausfallschrittwechsel-Sprünge..., Gymnastik  
oder heißes Bad

## Wurf:

Training A: : 10x 6 Techniksimulationen im Wechsel mit 5x 20x tiefe  
Ausfallschritte links und rechts, 5x 20 „Käfer“, 5x 20  
„Fallschirmspringer“

Training B: : 60 Minuten Kraft, Liegestütze, Kniebeuge, Klimmzüge, Kettlebell

Training C: : Gerätetraining: 5x 6-8 Bankdrücken, Kreuzheben, Ausfallschritt mit  
Hantel, so schwer wie schön möglich

## Mehrkampf:

Kombinationen aus 1x Lauf, 2x Sprung 2x Wurf