

Trainingsplanung Januar 2017 LG Hohenlohe

Dienstag, den 10.01.2017

!!! 18.30 Uhr : Erwärmung in Gang oder Halle

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, Medizinballwurf aus RL aufrichten zum Partner und
Vertikalschocken Medball

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 12.01.2016

Termin nach Absprache mit Annette, Ort Versorgungsgang Caritas

Erwärmung-Laufstilübungen-Steigerungen über 50m

5x 100m in 13.5 – 16 Sekunden (Tape und Maßband mitnehmen), 4-5 Minuten Pause

2x Start – Wand – Start (ca. 230m) 31 – 38 Sekunden, also individuelles Maximum, Pause 7-10

Minuten, auslaufen

Freitag, den 13.01.2017

!!! 17.00 Uhr : Erwärmung-Laufstilübungen-Steigerungen

17.30 Uhr: 6x 2x Dreiecksläufe mit Schwerpunkt Sprintdiagonale mit je 2x Dreieck als Trabpause
!Nicht stehen!

18.00 Uhr: Läufer: Pendelläufe über 2 Hürden (7-11 Kontakte Abstand) 6x 3x2 Hürden (also 3
Bahnen im individuellen Maximum, Pausen 5-7 Minuten (Gymnastik...))

Werfer (Sara, Sophie, Johanna): Medizinballstoßen in Variationen, also Stand, 1-
Schritt-, 2-Schritt, 3er Rhythmus, Wechselschritt, Angleiten, 1/2 Drehung, 3/4 Drehung, 4/4
Drehung, Komplette Drehung. Jeweils 2x 8 auf der Stoßseite, und 1x 4 auf der
Ausgleichsseite. !!!Wichtig!!! Aus den Beinen, klarer Block, „Impulskette“ vom Zeh bis
zur Hand.

18.55 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 17.01.2017

18.30 Uhr : Erwärmung in Gang oder Halle

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, Medizinballwurf aus RL aufrichten zum Partner und
Vertikalschocken Medball (2-5kg)

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 19.01.2017

18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.50 Uhr Werfer: Bankdrücken: 2/3 des Maximalgewichts, 6x5 schneller Ausstoß aus der
Brustruheposition,

Ausfallschritte mit Wechselsprung und Ausstoßsimulation des 5kg Balls mit
Griffen, 5x 10

Vertikalschocken Medball 4-5kg - Niederwurf Slamball. Jeweils 10
nacheinander, dann 2 Minuten Pause

Lauf/Sprung: Hürdendrills und 1. Hürde aus dem Block, anschließend Sprungbahnen

10x 10 Sprünge gemischt, Kistensprünge, Hock-Streck-Sprünge,

Eisschnellauf-Sprünge, Ausfallschrittwechsel-Sprünge..., Gymnastik

19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 20.01.2017

17.00 Uhr Erwärmung-Laufstilübungen-Steigerungen

17.30 Uhr: 6x 2x Dreiecksläufe mit Schwerpunkt Sprintdiagonale mit je 2x Dreieck als Trabpause
!Nicht stehen!

18.00 Uhr: Läufer: Pendelläufe über 2 Hürden (7-11 Kontakte Abstand) 6x 2 Hürden (also 3 Bahnen im individuellen Maximum, Pausen 5-7 Minuten (Gymnastik...))
Werfer (Sara, Sophie, Johanna): Medizinballstoßen in Variationen, also Stand, 1-Schritt-, 2-Schritt, 3er Rhythmus, Wechselschritt, Angleiten, 1/2 Drehung, 3/4 Drehung, 4/4 Drehung, Komplette Drehung. Jeweils 2x 8 auf der Stoßseite, und 1x 4 auf der Ausgleichsseite. !!!Wichtig!!! Aus den Beinen, klarer Block, „Impulskette“ vom Zeh bis zur Hand.

18.55 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 24.01.2017

18.30 Uhr : Erwärmung in Gang oder Halle

18.50 Uhr : Läufer: Tau – Hürdenläufe, 30x Tau in Variationen, 30 Sekunden Pause, 40 Sekunden Lauf Wand zu Wand über eine Hürde, 5-7x ergiebige Pause

Sprung: 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

Wurf: Bankdrücken, Kniebeuge je 2+3x6, Situps auf Bank, Rückenstreker je 3x 5 mit Zusatzgewicht, anschließend Medballstöße

19.50 Uhr : Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 26.01.2017

18.30 Uhr Erwärmung-Laufstilübungen-Steigerungen

19.00 Uhr Läufer: 10x 40Sekunden Wand zu Wand WKT, mit 2 Minuten Traben

Sprung: Anlauf-Absprungkombinationen für Weit- und Dreisprung

Wurf: Medizinballstoßen in Variationen, also Stand, 1-

Schritt-, 2-Schritt, 3er Rhythmus, Wechselschritt, Angleiten, 1/2 Drehung, 3/4 Drehung, 4/4 Drehung, Komplette Drehung. Jeweils 2x 8 auf der Stoßseite, und 1x 4 auf der Ausgleichsseite. !!!Wichtig!!! Aus den Beinen, klarer Block, „Impulskette“ vom Zeh bis zur Hand.

19.50 Uhr Abbau und Organisatorisches

Freitag, den 27.01.2017

Kein Training für Teilnehmer an den Hallenmeisterschaften,

17.00 Uhr Training nach Absprache oder

Erwärmung-Laufstilübungen-Steigerungen

17.30 Uhr: 6x 2x Dreiecksläufe mit Schwerpunkt Sprintdiagonale mit je 2x Dreieck als Trabpause
!Nicht stehen!

18.00 Uhr: Läufer: Pendelläufe über 2 Hürden (7-11 Kontakte Abstand) 6x 2 Hürden (also 3 Bahnen im individuellen Maximum, Pausen 5-7 Minuten (Gymnastik...))

Werfer (Sara, Sophie, Johanna): Medizinballstoßen in Variationen, also Stand, 1-Schritt-, 2-Schritt, 3er Rhythmus, Wechselschritt, Angleiten, 1/2 Drehung, 3/4 Drehung, 4/4 Drehung, Komplette Drehung. Jeweils 2x 8 auf der Stoßseite, und 1x 4 auf der Ausgleichsseite. !!!Wichtig!!! Aus den Beinen, klarer Block, „Impulskette“ vom Zeh bis zur Hand.

18.55 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 31.01.2017

18.30 Uhr : Erwärmung in Gang oder Halle

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, Medizinballwurf aus RL aufrichten zum Partner und
Vertikalschocken Medball (2-5kg)

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Achtung: Geänderte Trainingszeiten aufgrund zu erwartender Witterung, Änderungen ggf. nach
Absprache

Vom 10.01. bis 19.01. betreut Hendrik die Werfer, Annette die Läufer und Kristin die
Springer sowie die Hürdeninhalte

Melissa, Sarah und Samira B. Weichen bitte ausgiebig auf Ergometer und/oder Laufband
aus, sofern ein Training draußen nicht möglich ist.

Indoortraining 1: 10 Minuten einradeln, 10x 60 Sekunden maximaler Widerstand bei
höchstmöglicher Trittfrequenz, 3 Minuten Basisbelastung, 10 Minuten
ausradeln.

Indoortraining 2: 10 Minuten einradeln 3x 10 Minuten mit Puls 160-170, 5 Minuten
Basisbelastung als Pause, 10 Minuten ausradeln

Abmeldungen etc. gehen direkt an den zugeordneten Disziplintrainer.

Wettkämpfe:

Startmöglichkeiten bestehen für die U20 am 21.01. beim Hallensportfest in SiFi

Bawü U18 sind am 22.01.2017 Hier sollten Sophie und Johanna mit der Kugel starten, Meldungen
gebe ich so am 06.01. an Heinz weiter, sofern keiner wegen Krankheit ausfällt.

Am 28./29.01. sind die Bawü U20: Lisa Dreisprung, Melissa 400m, Samira 1500m, Johanna 4kg,
Sarah 4x 200m Staffel, sofern ihr wollt, Sophie evtl. auch 4kg Kugel in Absprache mit
Landestrainer und Staffel. Hier erwarte ich eure Antworten auf die Email.

Guten Rutsch

TH