

# Trainingsplanung LG Hohenlohe Januar 2019

Dienstag, den 08.01.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung in der Halle
- 18.45 Uhr Kraftausdauer-Intervalle (3 Minuten) im Wechsel mit 2 Minuten Läufen  
Sumo-Lifts, Hürden-Scheren, Gewichtsschlitten, Wall-Ball, Hüftstrecken mit  
Powerbag, Burpees, Rudern-sitzend mit Med-Ball
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 10.01.2019

- 18.30 Uhr Lauf-ABC, kleine Sprünge
- 18.50 Uhr Starts, Sprints und Schlepp-Läufe
- 19.30 Uhr Gymnastik, Black Roll, Auslaufen, Abschluss

Freitag, den 11.01.2019

- 17.00 Uhr Erwärmung für Hallencross-Intervalle 2-3-4-3-2-4 Minuten
- 18.00 Uhr LOOP-Athletik
- 18.30 Uhr Starts mit 25m Sprintbeschleunigung
- 19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 15.01.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung in der Halle
- 18.45 Uhr Kraftausdauer-Intervalle (3 Minuten) im Wechsel mit 2 Minuten Läufen  
Sumo-Lifts, Hürden-Scheren, Gewichtsschlitten, Wall-Ball, Hüftstrecken mit  
Powerbag, Burpees, Rudern-sitzend mit Med-Ball
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 17.01.2019

- 18.30 Uhr Lauf-ABC, kleine Sprünge
- 18.50 Uhr Starts und Spezial-Sprints
- 19.30 Uhr Gymnastik, Black Roll, Auslaufen, Abschluss

Freitag, den 18.01.2019

SiFi-Starter haben frei, Jüngere Jahrgänge nach Absprache

Dienstag, den 22.01.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung für Hürden und Hochsprung
- 18.50 Uhr Hochsprung und Hürden
- 19.30 Uhr Starts und Horizontalsprungreihen
- 19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 24.01.2019

- 18.30 Uhr 18.30 Uhr Erwärmung in der Halle
- 18.45 Uhr Kraftausdauer-Intervalle (3 Minuten) im Wechsel mit 2 Minuten Läufen  
Sumo-Lifts, Hürden-Scheren, Gewichtsschlitten, Wall-Ball, Hüftstrecken mit  
Powerbag, Burpees, Rudern-sitzend mit Med-Ball
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 25.01.2019

17.00 Uhr Erwärmung für Hallencross-Intervalle 2-3-4-3-2-4 Minuten  
18.00 Uhr LOOP-Athletik  
18.30 Uhr Starts mit 25m Sprintbeschleunigung  
19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 29.01.2019

18.30 Uhr Erwärmung für Hürden und Hochsprung  
18.50 Uhr Hochsprung und Hürden  
19.30 Uhr Starts und Horizontalsprungreihen  
19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 31.01.2019

18.30 Uhr Lauf-ABC, kleine Sprünge  
18.50 Uhr Starts und Spezial-Sprints  
19.30 Uhr Gymnastik, Black Roll, Auslaufen, Abschluss

Die Startzeiten gehen von unfreundlichem Wetter als Standard aus. Änderungen werden ggf. durch Annette in die Gruppe mitgeteilt. Dann kommen zügige Intervalle von 1-3 Minuten zum Einsatz.

Der 19.01.2019 ist für die Aktiven für SiFi vorgemerkt. Geplant 60m und 200m.  
Lea, Nele und evtl. Marie können gerne von 17.00 – 18.00 Uhr ein Hallencross-Training durchführen.

Der 02.02.2019 bietet wieder ein Hallensportfest an. Bisher ist nur Annette gemeldet.

Am 13.01.2019 können die Jüngeren bei guten Boden- und Witterungsbedingungen gerne in Flein einen Cross laufen, maximal 1050m.

Viel Spaß!

TH

P.S. Bitte meldet euch auch in diesem Jahr für die Trainingseinheiten ab oder auch speziell an (Marie), damit ich ein gut abgestimmtes Programm anbieten kann.