

Trainingsplanung Januar 2013 LG Hohenlohe

Dienstag, den 08.01.2013

- 17.45 Uhr Einstimmung und Ausblick auf das Wettkampffahr
- 18.00 Uhr Läuferische Erwärmung mit Hinführung Sprint/Sprung
- 18.30 Uhr Asymmetrische Läufe mit zunehmender Tempogestaltung, 5x3x Dreiecksläufe mit spezieller Aufgabenstellung
- 19.00 Uhr Sprungvariationen auf der Turnmatte
- 19.30 Uhr Variationen von Stabilisation in der Bauchlage
- 19.50 Uhr Abschluss und Organisatorisches

Donnerstag, den 10.01.2013

Leistungstraining

- 18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung für Kugelstoß und Hochsprung
- 18.20. Uhr Ab 1.50m beginnt mit Hochsprung. Zielstellung: Aus dem verkürzten Anlauf mit Innenlage den Absprungkomplex entwickeln, Trainingshöhe deutlich unter Wettkampfhöhe
Zweite Gruppe beginnt mit Kugelstoßen. Zielstellung: Impulskette festigen
- 18.55 Uhr Gruppen wechseln
- 19.30 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 11.01.2013

- 16.30 Uhr Koordinative Erwärmung mit Aufgaben zur Gleichgewichtsfähigkeit, anschließend spezielles Sprintkrafttraining für alle.
- 18.00 Uhr Stabilisation als Einzel- und Partnerübung
- 18.50 Uhr Abbau, Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 15.01.2013

- 17.45 Uhr Gymnastisch mobilisierende Erwärmung, übergehend in läuferische Erwärmung mit Hinführung Hürdensprint und Weitsprung.
- 18.30 Uhr Teilnehmer an Hallenmeisterschaften beginnen mit wettkampfnahem Überlaufen der Hürden, die zweite Gruppe beginnt mit Weitsprung. Nach ca.30 Minuten ist Wechsel
- 19.30 Uhr Anspruchsvolle Stabilisation mit Pezzibällen und Matten
- 19.55 Uhr Abbau, Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 17.01.2013

Leistungstraining

- 18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung für Kugelstoß und Hochsprung
- 18.20. Uhr Ab 1.50m beginnt mit Hochsprung. Zielstellung: Aus dem verkürzten Anlauf mit Innenlage den Absprungkomplex mit Lattenquerung verbinden, Trainingshöhe deutlich unter Wettkampfhöhe
Zweite Gruppe beginnt mit Kugelstoßen. Zielstellung: Impulskette festigen und Vorbeschleunigung hinzufügen
- 18.55 Uhr Gruppen wechseln
- 19.30 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 18.01.2013

- 16.30 Uhr Erwärmung mit dem Tennisball
- 17.00 Uhr Breitensportler gehen zur Gymnastik, Leistungssportler vertiefen den 5er Rhythmus im Speerwurf, um 17.30 Uhr wird gewechselt
- 18.00 Uhr Allgemeine Würfe mit dem Medizinball 1-3kg, Bewegungsgenauigkeit und Tempo wichtiger als Krafteinsatz!

18.40 Uhr Sprintkoordination mit Medizinball

19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 22.01.2013

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung übergehend in Reaktionsaufgaben und Startvariationen

18.30 Uhr Horizontalsprünge, Einzel- und Seriensprünge (~100), U18-U23 nach Vorbelastung
mittels schwerem Kreuzheben

19.00 Uhr Stabilisation

19.30 Uhr 5x 2x Dreiecksprints mit besonderen Aufgabenstellungen

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 24.01.2013

18.00 Uhr Durchlaufen eines Aufwärmprogramms vor einem Wettkampfstart

18.30 Uhr Teilnehmer an Hallenmeisterschaften beginnen mit dem Überlaufen der
Hürden aus dem Startblock, die zweite Gruppe beginnt mit Weitsprung. Nach ca.30
Minuten ist Wechsel

19.30 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 25.01.2013

16.30 Uhr Allgemeine Erwärmung

17.00 Uhr Stundenbild 3 für Breitensport, Leistungssport zur Gymnastik

17.30 Uhr Leistungssport Stundenbild 3, Breitensport zur Gymnastik

18.00 Uhr Stabilisation als Einzel- und Partnerübung

18.30 Uhr Gepflegter Basketball, ggf. in 2 Gruppen

19.00 Uhr Ausblick und Abschluss

Dienstag, den 29.01.2013

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung, anschließend ausgewählte Übungen zur Beinkräftigung

18.30 Uhr Hochsprung ab 1.00m, Kugelstoßen für die Springer ab 1.50m

19.00 Uhr Gruppen wechseln

19.30 Uhr Stabilisation

19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 31.01.2013

18.00 Uhr Koordinative Erwärmung

18.20 Uhr Kombination aus Maximalkrafttraining und Sprüngen

U16 Wiederholungszahlen 10-12 mit entsprechendem Gewicht

U18 Wiederholungszahlen 6-10 mit entsprechendem Gewicht

U20/U23 Wiederholungszahlen 4- 8 mit entsprechendem Gewicht

19.00 Uhr Stabilisation

19.30 Uhr Auslaufen und Abschluss