

Trainingsplanung Juli 2017 LG Hohenlohe

Dienstag, den 27.06.2017

- 18.00 Uhr Läufer: Kurzhürden, Tempowechseläufe angepasst an die Witterung und die anstehenden Wettkämpfe
Werfer: Diskus und Speer / Kugel
MK : Kurzhürden, Starts und 30iger, Weitsprung
- 19.30 Uhr Gemeinsamer Abschluss mit Stabi und Gymnastik

Donnerstag, den 29.06.2017

- 18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung,
18.30 Uhr Rhythmische Koordination und Konditionsarbeit zur Musik mit Gasttrainerin Petra (ZIN)
19.30 Uhr Rasenrunden 2-3-3-2 im angestrebten Renntempo für die Läufer
Speer / Diskus / Hammer für die Werfer
- !!! 20.00 Uhr !! Abschluss

Freitag, den 30.06.2017

- 16.30 Uhr Trainingsauftakt mit Lauf-ABC und kleinen Kräftigungseinlagen
17.00 Uhr Einlaufen ins Stadion nach Mergentheim:
Tempowechseläufe z.B. 1000m in 4.0 – 4.20 mit 400m in 80 – 100 Sekunden, 200m TP 2-5 Durchgänge, anschließend 4x 200m im RT der 800/1500m mit vollständiger Pause, anschließend auslaufen nach Igersheim und Abschluss/Aufbau Zehnkampf
- 19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 04.07.2017

Ich bin im DLV Trainingslager in Bulgarien! Daher bitte Training auf die Frankenmeisterschaften mit hoher Eigenverantwortung und gegenseitiger Unterstützung durchführen. Annette und Hendrik stehen als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung.

- 18.00 Uhr Melissa, Annette, Sarah, Samira:
Gründliche läuferische Erwärmung, anschließend ZWL 5kg
je 1x Anfersen, Knieheben, High-Knee li/re, Schlaglauf und dann 2-3x 50-75m max.
Sprint mit ZWL, anschließend 2x max. Sprint ohne ZWL. Pausen vollständig
- Melissa: Nach den letzten beiden ZWL-Sprints bitte Gürtel ablegen und noch 100m im Renntempo (15/16 Sekunden) schnell laufen, um die Ermüdungswiderstandsfähigkeit zu erhöhen.

Nele: Gründliche läuferische Erwärmung, 10x 100m in 20-18 Sekunden, Rückweg traben plus 2 Minuten Pause, anschließend Ballwurf 40-60 Würfe

Janina, Kristin, Johanna, Lisa: Disziplintraining im Hinblick auf die Frankenmeisterschaften am 22./23. Juli und den geplanten Starts,

Bitte überlegt ob ihr die letzte Frankenmeisterschaft in dieser Besetzung mit einer 4x 100m Staffel „feiern“ wollt.

- 20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 06.07.2017

- 18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung
18.30 Uhr Rhythmische Koordination und Konditionsarbeit zur Musik mit

- Gasttrainerin Petra (ZIN)
- 19.30 Uhr Läufer: Rasenrunden im RT der Wettkampfstrecke, Innenrunde ca. 300m,
Außenrunde ca. 360m 1-2-2-3-1 Pausen 2 Minuten
Mehrkämpfer / Springer: Training in den angedachten Meisterschaftsdisziplinen
- 20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 07.07.2017

- 16.30 Uhr Trainingsauftakt mit Lauf-ABC und kleinen Kräftigungseinlagen
- 17.00 Uhr Einlaufen ins Stadion nach Mergentheim:
Tempowechselläufe z.B. 1000m in 4.0 – 4.20 mit 400m in 80 – 100 Sekunden, 200m
TP 2-5 Durchgänge, anschließend 4x 200m im RT der 800/1500m mit vollständiger
Pause
Melissa: 3x 4 Hürden, 1x 7 Hürden im 15er, Pausen vollständig, anschließend
auslaufen nach Igersheim und Abschluss/

Dienstag, den 11.07.2017

- 18.00 Uhr Melissa, Annette, Sarah, Samira:
Gründliche läuferische Erwärmung, anschließend ZWL 5kg
je 1x Anfersen, Knieheben, High-Knee li/re, Schlaglauf und dann 2-3x 50-75m max.
Sprint mit ZWL, anschließend 2x max. Sprint ohne ZWL. Pausen vollständig

Melissa: Nach den letzten beiden ZWL-Sprints bitte Gürtel ablegen und noch 100m im Renntempo
(15/16 Sekunden) schnell laufen, um die Ermüdungswiderstandsfähigkeit zu erhöhen.

Nele: Gründliche läuferische Erwärmung, 10x 100m in 20-18 Sekunden, Rückweg
traben plus 2 Minuten Pause, anschließend Ballwurf 40-60 Würfe

Janina, Kristin, Johanna, Lisa: Disziplintraining im Hinblick auf die
Frankenmeisterschaften am 22./23. Juli und den geplanten Starts,

Donnerstag, den 13.07.2017

- 18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung, anschließend ab
- 18.30 Uhr Rhythmische Koordination und Konditionsarbeit zur Musik mit
Gasttrainerin Petra (ZIN)
- 19.30 Uhr Läufer: Rasenrunden im RT der Wettkampfstrecke, Innenrunde ca. 300m,
Außenrunde ca. 360m 1-2-1-3-3 Pausen 2 Minuten

Melissa: Hürdenüberläufe und Startblock 1. Hürde,

Werfer/Springer/MK: Training in den Meisterschaftsdisziplinen

20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 14.07.2017

- 16.30 Uhr Trainingsauftakt mit Lauf-ABC und kleinen Kräftigungseinlagen
- 17.00 Uhr Einlaufen ins Stadion nach Mergentheim:
Tempowechselläufe z.B. 1000m in 4.0 – 4.20 mit 400m in 80 – 100 Sekunden, 200m
TP 3-6 Durchgänge, anschließend 3x 200m im RT der 800/1500m mit vollständiger
Pause
Auslaufen nach Igersheim und Abschluss

Dienstag, den 18.07.2017

18.00 Uhr Melissa, Annette, Sarah, Samira:
Gründliche läuferische Erwärmung, anschließend ZWL 5kg
je 1x Anfersen, Knieheben, High-Knee li/re, Schlaglauf und dann 2-3x 50-75m max.
Sprint mit ZWL, anschließend 2x max. Sprint ohne ZWL. Pausen vollständig

Melissa: Nach den letzten beiden ZWL-Sprints bitte Gürtel ablegen und noch 100m im Renntempo
(15/16 Sekunden) schnell laufen, um die Ermüdungswiderstandsfähigkeit zu erhöhen.

Nele: Gründliche läuferische Erwärmung, 10x 100m in 20-18 Sekunden, Rückweg
traben plus 2 Minuten Pause, anschließend Ballwurf 40-60 Würfe oder
Weitsprung aus kurzem Anlauf

Janina, Kristin, Johanna, Lisa: Disziplintraining im Hinblick auf die
Frankenmeisterschaften am 22./23. Juli und den geplanten Starts,

Donnerstag, den 20.07. 2017

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung, anschließend ab

18.30 Uhr Rhythmische Koordination und Konditionsarbeit zur Musik mit
Gasttrainerin Petra (ZIN)

19.30 Uhr Läufer: Rasenrunden im RT der Wettkampfstrecke, Innenrunde ca. 300m,
Außenrunde ca. 360m 2-3-4-1 Pausen 2 Minuten

Melissa: Hürdenüberläufe mit schnellem Boden fassen und Druck nach vorne

Werfer/Springer/MK: Training in den Meisterschaftsdisziplinen

20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 21.07.2017 kein Training wegen Regio-/Frankenmeisterschaften bzw. Quali-Wettkampf
DM

Dienstag, den 25.07.2017

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung

18.30 Uhr Allgemeine Kraft und Konditionsentwicklung mittels Zirkeltraining oder
Training in den technischen Disziplinen

19.30 Uhr Gemeinsame Nachbereitung

Donnerstag, den 27.07.2017

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung, anschließend ab

18.30 Uhr Rhythmische Koordination und Konditionsarbeit zur Musik mit
Gasttrainerin Petra (ZIN)

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 28.07.2017

16.30 Uhr Schaffung einer hinreichenden Motivation auf der Basis körperlicher Betätigung zum
anschließenden gemeinsamen Verzehr mitgebrachter und fachgerecht denaturierter
Speisen

Saisonabschlussgrillen