

Trainingsplanung Juni 2012 LG Hohenlohe

Wettkämpfe: Stadtmeisterschaften in Crailsheim am 22.06.2012
Landesmeisterschaften U14 Mehrkampf am 24.06.
Landesmeisterschaften U16 Mehrkampf am 30.06/01.07

Vom 16.06.2012 bis 02.07.2012 ist Thorsten Heß in Urlaub

Dienstag, 12.06.2012

17.45 Uhr Einlaufen ins DOG-Stadion

U14: 2x 5x 300m in 66 Sekunden auf Bahn 1, mit 100m Geh- Trabpause, 5 Minuten Serienpause

U16: 2x 6x 300m in 66 Sekunden auf Bahn 2, mit 100m Geh- Trabpause, 5 Minuten Serienpause

U18: 10x 400m in 75 Sekunden mit 200m Trabpause in 90 Sekunden, 5km auslaufen

Anschließend auslaufen nach Igersheim, 20 Minuten Laufnachbereitung, Ball / Speer / Kugel

Donnerstag, 14.06.2012

Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr

Weitsprungtraining: Verbesserung der Fluglage zur optimalen Landevorbereitung

Starttechnik: Beidbeiniger Abdruck aus dem Block und schnelles Bodenfassen

Freitag, 15.06.2012

16.30 Uhr: Lauschule – Körperhaltung, Schrittgestaltung, Frequenzerhöhung

17.15 Uhr: Gymnastik für Leistungsgruppe, Weitsprungtraining für Breitensport

18.00 Uhr: Hochsprung für Leistungsgruppe 1.20 – 1.45m, Hürdentraining ab 1.50m

18.30 Uhr: Hochsprung ab 1.50m, Weitsprung wettkampfnah für U16/14

19.00 Uhr: Auswertung und Abschluss

Dienstag, 19.06.2012

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.15 Uhr Training der Meisterschaftsdisziplinen in Leistungsgleichen Gruppen

U14 Weitsprung, Starts mit 25m Beschleunigung

U16 Hochsprung, Kugel,

U18 Hürdensprint 3-5 Hürden

19.00 Uhr Training nach Absprache mit den Trainern

Freitag, 22.06.2012

Teilnahme an den Stadtmeisterschaften in Crailsheim, Ausschreibung siehe Link Bezirk Franken
Von U8 bis Aktive ist für alle was dabei, U14 z.B. Weitsprung, Ball oder Sprint. Auch die Starter bei den Landesmeisterschaften können hier noch eine Generalprobe aufführen, z.B. Landung im Weitsprung anwenden, verbesserten Start probieren.

Dienstag, 26.06.2012

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.15 Uhr Training der Meisterschaftsdisziplinen in Leistungsgleichen Gruppen

U14 Hochsprung, Ballwurf, U16 Weitsprung, Speer, U18 Kugel, Diskus/Speer

19.00 Uhr Training nach Absprache mit den Trainern

Freitag, 29.06.2012

Wettkämpfer: Ca. 60 Minuten spielerisches Üben ohne Belastung, anschließend Gymnastik, Einstimmung

U14 - Jugend: Weitsprung, Hochsprung, Ballwurf/Speer in leistungsgleichen Gruppen in Absprache mit den Trainern vor Ort