

# Trainingsplanung Juni 2018 LG Hohenlohe

Trainingsinhalte:

Ermüdungs-Widerstand erhöhen: Lang - 500m/600m mit 80/90% PB-Tempo 800m  
Kurz - 200-350m mit 80/90% PB-Tempo 400m Hü  
Hürdentechnik : Vorabstand – Überquerung – schnelles Bodenfassen  
Start – 1. Hürde : Versuch einen Schritt weniger für Melissa, 2 für Annette  
Weitsprung – Ball – Kugel

Freitag, den 01.06.2018

17.00 Uhr DOG Stadion

Allgemeine Erwärmung

Ermüdungswiderstand erhöhen 3-5x kurz 80%, 2-3x lang 80%/90%

Absprungschulung Weitsprung aus dem kurzen Anlauf

Abschließender lockernder Dauerlauf 10 Minuten

18.30 Uhr Abschluss

Dienstag, den 05.06.2018

18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.20 Uhr 120m fliegend mit Hürden 35/70/105 in 17-18.5, unvollständige Pausen 4-6x, oder  
100m in 13.5 -14.5 Sekunden, mit 100m Trabpause 3x 3x 5Minuten SP und  
2-4x Rasen-Diagonal-Sprints nach kurze Seite im Trab, lange Seite im 800m Tempo  
5 Min. SP

19.20 Uhr Sprung-Ball-Kugel

19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 07.06.2018 DOG

18.00 Uhr Einlaufen

18.20 Uhr Weitsprung

18.40 Uhr Ermüdungswiderstand erhöhen 3-6x kurz 80% vom 400m Hü-Tempo,  
1-2x lang 90% vom 800m Zieltempo

19.30 Uhr Auslaufen

Freitag, den 08.06.2018

17.00 Uhr Lauf-ABC und kleine Sprünge

17.30 Uhr Weitsprung und Kurzhürden

18.15 Uhr Ball und Kugel

18.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 12.06.2018

18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.20 Uhr 120m fliegend mit Hürden 35/70/105 in 17-18.5, unvollständige Pausen 4-6x, oder  
100m in 13.5 -14.5 Sekunden, mit 100m Trabpause 3x 3x 5Minuten SP und  
2-4x Rasen-Diagonal-Sprints nach kurze Seite im Trab, lange Seite im 800m Tempo  
5 Min. SP

19.20 Uhr Sprung-Ball-Kugel

19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 14.06.2018

18.00 Uhr Lockere Erwärmung

18.20 Uhr Ball – Kugel / Fliegende Kurzsprints

18.50 Uhr Starts

19.20 Uhr Auslaufen Abschluss

Freitag, den 15.06.2018

- 17.00 Uhr Erwärmung für Sprint und Mehrkampf
- 17.30 Uhr Weitsprung – Ball – Sprint
- 18.30 Uhr Abschluss

Dienstag, den 19.06.2018

- 18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung
- 18.20 Uhr 120m fliegend mit Hürden 35/70/105 in 17-18.5, unvollständige Pausen 4-6x, oder 100m in 13.5 -14.5 Sekunden, mit 100m Trabpause 3x 3x 5Minuten SP und 2-4x Rasen-Diagonal-Sprints nach kurze Seite im Trab, lange Seite im 800m Tempo 5 Min.SP
- 19.20 Uhr Gymnastik – Stabilisation – Gewichtsschlitten
- 20.00 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 21.06.2018

- 18.00 Uhr Lauf-ABC und kleine Sprünge
- 18.30 Uhr Weitsprung und Kurzhürden
- 19.15 Uhr Ball und Kugel
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 22.06.2018

- 17.00 Uhr Läuferische Erwärmung
- 17.20 Uhr 1x 6 Hürden, danach Ermüdungswiderstandstraining 2-4x kurz 90%, 2-3x lang 90%
- 18.10 Uhr Auslaufen

Dienstag, den 26.06.2018

- 18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung
- 18.20 Uhr 120m fliegend mit Hürden 35/70/105 in 17-18.5, unvollständige Pausen 4-6x, oder 100m in 13.5 -14.5 Sekunden, mit 100m Trabpause 3x 3x 5Minuten SP und Rasen-Diagonal-Sprints nach kurze Seite im Trab, lange Seite im 800m Tempo
- 19.20 Uhr Sprung-Ball-Kugel
- 19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 28.06.2018

- 18.00 Uhr Lauf-ABC und kleine Sprünge
- 18.30 Uhr Weitsprung und Kurzhürden/ Fliegende Sprints ohne/mit Hürde, Start und 1.Hürde
- 19.15 Uhr Ball und Kugel
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 29.06.2018

- 17.00 Uhr Lauf-ABC und kleine Sprünge
- 17.30 Uhr Weitsprung und Kurzhürden
- 18.15 Uhr Ball und Kugel
- 18.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

U23 DM Heilbronn

## Geschwindigkeiten für das Ermüdungswiderstandstraining

400m Hürden:

82 Sekunden = 4x 20.5 (80% = 25,5 / 90% = 22.5 auf 100m)

64 Sekunden = 4x 16 (80% = 20 / 90% = 18 auf 100m)

400m flach:

54 Sekunden = 4x 13.5 (80% = 17 / 90% = 15 auf 100m)

800m:

3 Minuten = 8x 22.5 (80% = 28 / 90% = 25 auf 100m)

2.40 Min. = 8x 20 (80% = 25 / 90% = 22 auf 100m)

2.32 Min. = 8x 19 (80% = 23,5 / 90% = 21 auf 100m)