

Trainingsplanung Mai 2018 LG Hohenlohe

Donnerstag, den 03.05.2018

18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung / Aufbau

18.30 Uhr Hürdendrills und Weit- / Dreisprung

Fitness-Challenge 300: Sumo-Squats, Hantel-Hüftdrücken auf kleinem Kasten,
Rückenstrecker, Sled-Push (300 Schritte) und Sled Rope Pull

19.15 Uhr 5x 4 Kurzhürden oder 5x 2 Langhürden (15-17 / 17-19)

19.45 Uhr Abschluss

Freitag, den 04.05.2018 DOG Stadion

17.00 Uhr Läuferische Erwärmung:

17.20 Uhr 2x 2Hürden 1x 5 Hürden 1x 7 Hürden

2x 200m 2x 300m 2x 400m im Tempo der 800m + 5-10 Sekunden 3-7Min. Pause

18.00 Uhr 3-5x Fliegende, 30-70m

18.40 Uhr Abschluss

Dienstag, den 08.05.2018

18.00 Uhr Bönningheimer: Hürdendrills, 15er, 17er und 19er

Aufbau Challenge 200: Kreuzheben 35kg – Hüftbeugen im Schlingentrainer –
Unterstützte Klimmzüge – Liegestütze – Slamballs

Abi-Training

19.00 – 19.30Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 11.05.2018 DOG Stadion

17.00 Uhr Läuferische Erwärmung mit Hürden

17.20 Uhr 5x 4-6 Kurzhürden / Weit- und Dreisprung

17.40 Uhr Tempowechselläufe 5-8x 200-400 Pause (800mTempo/2000mTempo) 200m Traben

18.30 Uhr Auslaufen

Dienstag, den 15.05.2018

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung / Aufbau

18.30 Uhr Weit- Dreisprung Langhürden 15er und 17er, 17er und 19er

Aufbau Crunch-Time 1000+: Slamballs – Schlingen-Crunches – Hängende Knieheber
Rudern – Käfer – Beinfassen

19.30 Uhr Bahn- oder Rasenläufe

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 17.05.2018 !!!DOG!!!

18.00 Uhr Wettkampferwärmung

18.30 Uhr 3x 400m im Renntempo der 800 -5 Sekunden, 1km traben

2x 8 Hürden 10-15 Minute Pause

19.10 Uhr Auslaufen, Gymnastik, Abschluss

Freitag, den 18.05.2018 !!!Kein Training wegen Ellwangen

Pfingstferien: Training nach Absprache