

Trainingsplanung April 2018 LG Hohenlohe

Donnerstag, den 29.03.2018

18.00 Uhr Stadion DOG, Einlaufen, Lauf-ABC, Tempokontrollen

18.20 Uhr Melissa, Sarah, Moritz, Vincent

200m in 36-38, 200m in 90 Sekunden, 300m in 54-57 Sekunden, 5 Min. Pause

500m in 1.40 Min., 5-10 Min. Traben/Pause

600m in 2.00 Min, 10 Min. Traben/Pause

3x 1000m in 4.30 – 4.00, 5 Min. Traben/Pause

3km Dauerlauf (16-18 Min.)

Annette, Lea, Nele, Marie, NN

2x 4x 200m in 38-42, 200m in 2 Min., 5 Min. Serienpause

2-4x 400m in 2.00 – 1.40 Min.

4-7 Runden Dauerlauf mittel

19.30 Uhr Frohe Ostern

Dienstag, den 03.04.2018

18.00 Uhr Einlaufen Radweg,

18.15 Uhr Melissa, Sarah, Moritz, Vincent: 3-5x 1000m in 4.30 – 3.50 Min. 5 Min. Traben

Annette, Lea, Nele, Marie, NN: 4-7x 500m in 2.20 – 1.50 Min. RückwegTraben

19.15 Uhr „Bein-Pein“, „Fitte-Mitte“

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 05.04.2018

18.00 Uhr Stadion DOG, Einlaufen, Lauf-ABC, Tempokontrollen

18.20 Uhr Melissa, Sarah, Moritz, Vincent

200m in 36-38, 200m in 90 Sekunden, 300m in 54-57 Sekunden, 5 Min. Pause

500m in 1.40 Min., 5-10 Min. Traben/Pause

600m in 2.00 Min, 10 Min. Traben/Pause

3x 1000m in 4.30 – 4.00, 5 Min. Traben/Pause

3km Dauerlauf (16-18 Min.)

Annette, Lea, Nele, Marie, NN

2x 4x 200m in 38-42, 200m in 2 Min., 5 Min. Serienpause

2-4x 400m in 2.00 – 1.40 Min. 5 Min. Traben (400 - 600m)

4-7 Runden Dauerlauf mittel

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 06.04.2018

17.00 Uhr DOG Stadion, Einlaufen, Lauf-ABC, Tempokontrollen ohne/mit Hürden

17.25 Uhr Melissa: 200m Hürden, Bahn 4 in 27-28 Sekunden (1-3x)

Annette, Lea, Nele, Marie, Sarah, NN: 4x 300m in 66 – 60 Sek., 500m in 4-3 Min.

18.00 Uhr Tempowechsellauf: 3-5x 400m in 2.00 – 1.30 / 200m in 40-34

18.30 Uhr 2-4 Runden Auslaufen, Abschluss

Dienstag, den 10.04.2018

18.00 Uhr 5km DL („Lidl-Runde“ oder Radweg) 30 – 22 Minuten

19.00 Uhr „Bein-Pein“, „Fitte-Mitte“

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 12.04.2018

- 18.00 Uhr Einlaufen, Lauf-ABC, Tempokontrollen
- 18.20 Uhr Annette, Melissa, Sarah, Moritz, Vincent, NN 8x fliegende 75m „schön und schnell“
vollständige Pausen
Lea, Nele, Marie, NN 8x fliegende 30 maximal, vollständige Pausen
- 19.00 Uhr „Fitte-Mitte“
- 19.30 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 13.04.2018

- 17.00 Uhr Einlaufen, Hürdendrills, Lauf-ABC
- 17.25Uhr Annette, Melissa: 3-5x 3 Hürden 100%, vollständige Pausen
Alle: 3-5x fliegende 100/120m 100%, vollständige Pausen
- 18.10 Uhr Alle 3-5x 600m in 3.20 – 2.40 Min., 400m Traben in 3 Minuten
- 18.45 Uhr Abschluss

Dienstag, den 17.04.2018

- 18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung
- 18.30 Uhr Annette, Melissa, Sarah, Moritz, Vincent: 4x 100m ZWL 5-15kg
Alle: 4x 100m fliegend in 17-13 Sekunden
- 19.00 Uhr „Bein-Pein“
- 19.30 Uhr Auslaufen (10 Min.) Abschluss

Donnerstag, den 19.04.2018

- 18.00 Uhr Einlaufen, Hürdendrills, Lauf-ABC
- 18.25 Uhr Annette, Melissa: 3-5x 2x 100m Hürden (45-80)/flach, Jeweils max. mit 30 Sek.
Pause
Alle: 3-5x 2x75m flach max. mit 30 Sekunden Pause
- 19.00 Uhr Gymnastik, Lockerung, Blackroll
- 19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 20.04.2018

- 17.00 Uhr DOG Stadion, Einlaufen, Lauf-ABC, Hürdendrills
- 17.30 Uhr Annette, Melissa: 2x 3 Hürden 2x 200m Hürden WKG
Alle: 5x 200m in 39-30 Sekunden, vollständige Pausen
- 18.15 Uhr Alle: 400m in 1.40- 1.20 Min + 200m MaxOut
- 18.30 Uhr 3-5 Runden Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 24.04.2018

- 18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung
- 18.30 Uhr Annette, Melissa, Sarah, Moritz, Vincent: 4x 100m ZWL 5-15kg
Alle: 4x 100m fliegend in 17-13 Sekunden
- 19.00 Uhr „Bein-Pein“ (Melissa Gymnastik....)
- 19.30 Uhr Auslaufen (10 Min.) Abschluss

Donnerstag, den 26.04.2018

- 18.00 Uhr Erwärmung für Starts und Sprints
- 18.30 Uhr Alle: 4-8x Start + 25m, 4-8x fliegende 50m
- 19.30 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 27.04.2018

17.00 Uhr DOG-Stadion. Einlaufen

17.20 Uhr 1-3x 600-400-200m im jeweiligen, angestrebten Renntempo der 800m mit jeweils 200m in 2Minuten Trabpause und 800m Serien -Trabpause

18.00 Uhr 3-5 Steigerungen über 30-70m

18.20 Uhr 3-8 Runden auslaufen, danach Abschluss

Feinabstimmungen werden je nach Wetter und Tagesform vorgenommen. Auch die jeweiligen Zeitvorgaben werden den Trainingsergebnissen angepasst.

Die besonderen athletischen oder technischen Aufgabenstellungen von Sophie werden wahlweise von Hendrik oder Thorsten betreut.

Allen viel Spaß beim Training!

TH