Trainingsplanung LG Hohenlohe Dezember 2017

Dienstag, den 05.12.2017

18.00 Uhr Dauerlauf von 20 Minuten für Werfer und Mehrkämpfer
3 Parkplatzachter einlaufen,5x Achter (mit „5 Laternen-Sprint 80%“)in:
Moritz und Vincent: 2.50 bis 3.15 Minuten
Sarah und Melissa : 3.20 bis 3.40 Minuten
Lea und Nele : 3.30 bis 3.50 Minuten
Annette : 3.50 bis 4.20 Minuten

18.45 Uhr Kombination aus Kraftübungen, Sprüngen und Sprints
Werfer: Bankdrücken, Landmine, 1. und 2. Zug, Drehstoß-Koordination
Lauf: Schlittenläufe und freie Sprints, Kistensprünge und Startphase, Schlingen-Trainer und Asymmetrische Läufe

19.45 Uhr Abbauen, Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 07.12.2017

18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung, danach Rumpftraining in vielen Variationen verbunden mit
für Werfer: Medball-Stöße, Simulationen
für Läufer: Sprint- und Sprungaufträge

19.30 Uhr 3-5x 2x Dreiecksläufe

20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 08.12.2017

17.00 Uhr Läuferische Erwärmung

17.15 Uhr Läufer: Minutenläufe, teilweise mit Vorgaben: 2-3-4-3-2-4-3-2, Pausen 2-5 Minuten
Werfer: 7,6,5,4,3,2,1 Serien Kniebeugen, Liegestützen kombiniert mit Medball und Sprints und Sprüngen

18.15 Uhr Stabilisation und Kräftigung mit dem Körpergewicht

18.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 12.12.2017

18.00 Uhr Dauerlauf von 20 Minuten für Werfer und Mehrkämpfer
3 Parkplatzachter einlaufen,5x Achter (mit „5 Laternen-Sprint 80%“)in:
Moritz und Vincent: 2.45 bis 3.10 Minuten
Sarah und Melissa : 3.15 bis 3.35 Minuten
Lea und Nele : 3.25 bis 3.40 Minuten

18.45 Uhr Kombination aus Kraftübungen, Sprüngen und Sprints
Werfer: Bankdrücken, Landmine, 1. und 2. Zug, Drehstoß-Koordination
Lauf: Schlittenläufe und freie Sprints, Kistensprünge und Startphase, Schlingen-Trainer und Asymmetrische Läufe

19.45 Uhr Abbauen, Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 14.12.2017

18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung, danach Rumpftraining in vielen Variationen verbunden mit
für Werfer: Medball-Stöße, Simulationen
für Läufer: Sprint- und Sprungaufträge

19.30 Uhr 3-5x 2x Dreiecksläufe

20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 15.12.2017

7.00 Uhr	Läuferische Erwärmung
17.15 Uhr	Läufer: Minutenläufe, teilweise mit Vorgaben: 3-4-3-4-5-4-3-2, Pausen 2-5 Minuten Werfer: 7,6,5,4,3,2,1 Serien Kniebeugen, Liegestützen, Ausfallschritte kombiniert mit Medball und Sprints und Sprüngen
18.15 Uhr	Stabilisation und Kräftigung mit dem Körpergewicht
18.45 Uhr	Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 19.12.2017

18.00 Uhr	Dauerlauf von 20 Minuten für Werfer und Mehrkämpfer 3 Parkplatzachter einlaufen,5x Achter (mit „5 Laternen-Sprint 80%“)in: Moritz und Vincent: 2.45 bis 3.10 Minuten Sarah und Melissa : 3.15 bis 3.35 Minuten Lea und Nele : 3.25 bis 3.40 Minuten Annette : alle unter 4.00 Minuten
18.45 Uhr	Rumpftraining in vielen Variationen (Medball, Schlingentrainer, Landmine....) Läufe, Sprünge und Stöße als „Pause“
19.30 Uhr	3-5x 2x Dreiecksläufe
20.00 Uhr	Abschluss

Weihnachtsplanung:

Ist natürlich immer vom Wetter abhängig, zumindest für die Läufer. Auch weiß ich um den hohen Lernaufwand in den Ferien für vielfältig anstehende Prüfungen. Doch es gilt die Form weiter zu entwickeln, denn Ende Januar ist Sindelfingen ab U20 der Auftakt in das Wettkampfjahr 2018.

20.12.2017 - 08.01. 2018

Werfer:	Simulationen gehen immer, verbunden mit Krafttraining und Sprüngen könnt ihr euch weiter entwickeln und fit in das Training ab.09.01.2018 einsteigen.
Läufer:	Gesund bleiben ist das Wichtigste Trainingsziel! Wenn das Wetter es zulässt bitte 20-50km in der Woche laufen, draußen oder Laufband, aufgeteilt in ruhige lange Läufe (ab 45 – 75 Minuten cross-country) und flotte kurze Läufe (20-40 Minuten im flachen griffigen Gelände oder auf dem Laufband). Meines Erachtens perfekt in einer Lernpause wenn „nix mehr in den Kopf geht“!

Für genauere Einzelplanungen einfach per Email melden.

Ab 08.01.2018 bin ich bis zum 01.02.2018 in Südafrika im DLV-Trainingslager der Läufer und Geher. In diesen 4 Wochen übernehmen Annette, Kristin und Hendrik das Training in Absprache. Natürlich werde ich einen Trainingsplan für Januar erstellen, mit den Trainern abstimmen, die dann auch vor Ort über Anpassungen entscheiden.

Viel Spaß

TH