

Trainingsplanung LG Hohenlohe Februar 2018 I

Dienstag, den 06.02.2018

!!! 18.30 Uhr !!! Erwärmung in Halle/Gang

18.45 Uhr Starts und 1. Hürde, Mattenweitsprung, Kugelstoßen

19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 08.02.2018

18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung für Hochsprung und Kugelstoßen

19.00 Uhr Hochsprung / Kugelstoßen an der Anlage

19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 09.02.2018

17.00 Uhr Läuferische Erwärmung für Starts mit/ohne 1. Hürde

17.20 Uhr Hürdendrills mit Start 1. Hürde, Start flach, danach 3-4Hürden und fliegende Läufe

18.00 Uhr Rundenläufe: 2-3-2-3 Pause 2-3-2 Pause 3 Auslaufen, SP 3 Minuten, P =5-7 Min.

18.50 Uhr Organisatorisches und Abschluss