

Trainingsplanung LG Hohenlohe Januar 2018

Dienstag, den 09.01.2018

- 18.00 Uhr 20-30 Minuten Dauerlauf sofern es nicht glatt ist, für alles andere gibt es Ausrüstung, für die Werfer und Mehrkämpfer
10 Minuten einlaufen, dann 10 x 5-7 Laternen Tempolauf mit Zielgeschwindigkeit
400m Tempo, 2-3 Minuten traben
- 18.45 Uhr Läufer: Kombinationen aus
Ausfallschritte mit Bulbag und Beinwechsel – 50 Kontakte Kniehebelauf 90°
- Sprintdiagonale
3-5x Kreuzheben mit 35kg (kurze Stange, grüne Scheiben) 20-25 Wdh.
Kistensprünge 50cm – 75cm 15 Wdh. Starts aus dem Dreipunkt-Stütz
Werfer: 3-5x Landmine Drehungen mit langen Armen – Rumpfrotation im
Schwebesitz mit Medball – Drehstoß mit Medball
3-5x Kreuzheben 45kg 10-16 Wdh. - Kistensprünge 75cm 10-16 Wdh. - Medball-
Vertikalstöße beidhändig 4-7kg 6-12 Wdh.
- 19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 11.01.2018

- 18.30 Uhr Läuferische Erwärmung
- 18.50 Uhr Werfer: Großer Kasten an die Wand, Weichboden oben drauf, Hallenring davor ca.
3m. Simulationen und Stöße mit frei gewählter Technik und Hallenkugel ! Matten
auslegen!
Läufer: Hürdendrills und Start mit 1. Hürde
- 19.30 Uhr Werfer: 4-6x Kniebeugen explosiv rauf, langsam runter ca. 40-60kg 4-8 Wdh.,
anschließend Diagonalsprint
Läufer: 3-5x Dreieckslauf Hochfrequenz-Läufe in der Diagonale
- 20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 12.01.2018

- 17.00 Uhr Erwärmung für Lauftraining
- 17.15 Uhr Läufer:Minutenläufe mit Hürden für Annette und Melissa nur auf den langen
Geraden nach ca. 2/3 des Weges, alle anderen flach: 2-2-3-3-4-4-3-3-2. Pausen 2-3
Minuten
Werfer:Kombination aus Slamball Niederwürfe auf Matte (von drüben holen) –
Liegestützen und Hock-Streck-Sprüngen je 15-15-10-15-5
- 18.15 Uhr Rumpfttraining und Stabilisation mit Annette/Hendrik
- 18.45 Uhr Läufer Koordinationsläufe 4-6 Diagonalen, Werfer Simulationen Drehstoß mit Ball
- 19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 16.01.2018

- 18.00 Uhr 20-30 Minuten Dauerlauf sofern es nicht glatt ist, für alles andere gibt es Ausrüstung,
für die Werfer und Mehrkämpfer
10 Minuten einlaufen, dann 10 x 5-7 Laternen Tempolauf mit Zielgeschwindigkeit
400m Tempo, 2-3 Minuten traben
- 18.45 Uhr Läufer: Kombinationen aus
Ausfallschritte mit Bulbag und Beinwechsel – 50 Kontakte Kniehebelauf 90°
- Sprintdiagonale
3-5x Kreuzheben mit 35kg (kurze Stange, grüne Scheiben) 20-25 Wdh.
Kistensprünge 50cm – 75cm 15 Wdh. Starts aus dem Dreipunkt-Stütz
Werfer: 3-5x Landmine Drehungen mit langen Armen – Rumpfrotation im
Schwebesitz mit Medball – Drehstoß mit Medball

3-5x Kreuzheben 45kg 10-16 Wdh. - Kistensprünge 75cm 10-16 Wdh. - Meball-Vertikalstöße beidhändig 4-7kg 6-12 Wdh.

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 18.01.2018

18.30 Uhr Läuferische Erwärmung

18.50 Uhr Werfer: Großer Kasten an die Wand, Weichboden oben drauf, Hallenring davor ca. 3m. Simulationen und Stöße mit frei gewählter Technik und Hallenkugel ! Matten auslegen!

Läufer: Hürdendrills und Start mit 1. Hürde

19.30 Uhr Werfer: 4-6x Kniebeugen explosiv rauf, langsam runter ca. 40-60kg 4-8 Wdh., anschließend Diagonalsprint

Läufer: 3-5x Dreieckslauf Hochfrequenz-Läufe in der Diagonale

20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 19.01.2018

17.00 Uhr Erwärmung für Lauftraining

17.15 Uhr Läufer:Minutenläufe mit Hürden für Annette und Melissa nur auf den langen Geraden nach ca. 2/3 des Weges, alle anderen flach: 2-2-3-3-4-4-3-3-2. Pausen 2-3 Minuten

Werfer:Kombination aus Slamball Niederwürfe auf Matte (von drüben holen) – Liegestützen und Hock-Streck-Sprüngen je 15-15-10-15-5

18.15 Uhr Rumpfttraining und Stabilisation mit Annette/Hendrik

18.45 Uhr Läufer Koordinationsläufe 4-6 Diagonalen, Werfer Simulationen Drehstoß mit Ball

19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 23.01.2018

18.00 Uhr 20-30 Minuten Dauerlauf sofern es nicht glatt ist, für alles andere gibt es Ausrüstung, für die Werfer und Mehrkämpfer
10 Minuten einlaufen, dann 10 x 5-7 Laternen Tempolauf mit Zielgeschwindigkeit 400m Tempo, 2-3 Minuten traben für die Läufer

18.45 Uhr Läufer: Schlepläufe: Knieheben, Anfersen, Schlaglauf, Asymmetrisch, Hochfrequenzlauf je 2x mit spürbarer Bremsladung (15-35kg) die gerade so noch eine saubere Bewegung möglich macht jeweils hin und zurück, danach unbelasteter Sprint hin und zurück

Werfer: Medball/Slamball Niederwürfe auf zwei Matten, eine links eine rechts mit klar angesteuerter Rumpfrotation, Drehstoß/Ausstoß mit Medball schwer(4-7kg) beidhändig mit viel Beineinsatz und klarer Aktionsabfolge unten-oben, Rumpfrotationskombination aus „Scheibenwischer“ mit gestreckten Beinen aus RL, Rumpfrotation mit Medball aus dem Schwebesitz und Seitbeugen des Oberkörpers in BL („Hai“) je 3-5x und je 10-16 Wdh.

Mehrkämpfer: Ausfallschritte und Sprungläufe, Slingtrainer (Kiste) und Rückenstrecker

19.45 Uhr Auslaufen

Donnerstag, den 25.01.2018

18.30 Uhr Lauf-Abc,

18.50 Uhr Läufer: Dreiecksläufe mit koordinativen Ansagen für die Seiten und Frequenz- und Techniksprints in der Diagonalen 1x 2-x 3x-2x 3x 2x 1x Pausen vollständig
Werfer: Drehstoß an der Matten-Anlage (s.o.) 30-40 Stöße, Aufbau im nicht genutzten Eck

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 26.01.2018

Trainingsfrei wegen Sindelfingen!!!

Dienstag, den 30.01.2018

20-30 Minuten Dauerlauf sofern es nicht glatt ist, für alles andere gibt es Ausrüstung,
für die Werfer und Mehrkämpfer
10 Minuten einlaufen, dann 10 x 5-7 Laternen Tempolauf mit Zielgeschwindigkeit
400m Tempo, 2-3 Minuten traben

18.45 Uhr Läufer: Kombinationen aus
Ausfallschritte mit Bulbag und Beinwechsel – 50 Kontakte Kniehebelauf 90°
- Sprintdiagonale
3-5x Kreuzheben mit 35kg (kurze Stange, grüne Scheiben) 20-25 Wdh.
Kistensprünge 50cm – 75cm 15 Wdh. Starts aus dem Dreipunkt-Stütz
Werfer: 3-5x Landmine Drehungen mit langen Armen – Rumpfrotation im
Schwebesitz mit Medball – Drehstoß mit Medball
3-5x Kreuzheben 45kg 10-16 Wdh. - Kistensprünge 75cm 10-16 Wdh. - Meball-
Vertikalstöße beidhändig 4-7kg 6-12 Wdh.

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Hinweise:

Annette und Hendrik sind für das Training am Dienstag und Freitag als Trainer vorgesehen, Kristin für die Donnerstage.

Sofern ihr euch zu einer Mannschaft zusammenfinden könnt, welche in Ulm antreten möchte könnt ihr ja nach Sindelfingen schon mit Hochsprung etc. einsteigen

Anpassungen des Trainings an Wetter, Hallenbelegung etc. obliegt den Trainern vor Ort.