

# Trainingsplanung LG Hohenlohe Juli 2018

Donnerstag, den 05.07.2018 DOG Stadion

18.00 Uhr läuferische Erwärmung, Tempokontrollen, fliegende Sprints 30 – 70m

18.20 Uhr:

Melissa: 3-6x 200m in 36-32 Sekunden mit anschließenden 3 Hürden Pause 7 Minuten, davon 2 traben

Nele, Marie, Sarah NN.: 3-6x 200m in 38-34 Sekunden, 200m traben 2 Minuten Pause

10 Minuten Pause, dann alle 1x 600m in Renngeschwindigkeit +5 Sekunden, 200m traben, 200m MaxOut

800m Zielzeiten und deren Ableitung:

800m in 180 Sekunden (3.00 Min.) = 600m in  $144 + 5 = 2.29$  Minuten

800m in 160 Sekunden (2.40 Min.) = 600m in  $128 + 5 = 2.13$  Minuten

800m in 150 Sekunden (2.30 Min.) = 600m in  $120 + 5 = 2.05$  Minuten

Mindestens 1000m auslaufen, gerne auch 2000m

Freitag, den 06.07.2018 Igersheim

17.00 Uhr: Allgemeine Erwärmung, anschließend Sprint und Kurzhürden

17.40 Uhr Weitsprung aus 5-7 Schritten Anlauf, schnelles Setzen und Absprunghaltung

18.10 Uhr Ballwurf und Kugel/Hammer

18.30 Uhr Schleuderball Schrittdrehung/Hochsprung

19.00 Uhr Abschluss

Samstag, den 07.07.2018 11.00 Uhr DOG

Läuferische Erwärmung:

Melissa: 200m in 32 Sekunden, 100m traben dann 3 Hürden max. 2-4x

Annette: 200m in 44, 200m in 60, 200m in 44, 200m traben, 200m max Out 2-4x

Nele, Marie, Sarah, NN.: 200m in 40, 200m in 60, 200m in 40, 100 max Out 2-4x

Anschließend 1000m in 6 Minuten, 10 Minuten Pause

Melissa: 300m flach Max Out

Annette: 600m in 2.25 Minuten

Nele, Marie, Sarah, NN 600m in 2.10 Minuten

Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 10.07.2018 Igersheim

18.00 Uhr: Erwärmung für Weitsprung und Hochsprung mit Hürden

18.20 Uhr: Weitsprung, danach Hürden 1-3

Hochsprung, danach Kugel

19.00 Uhr: Hürdenüberläufe so flach und schnell wie möglich

19.30 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 12.07.2018 DOG Stadion

18.00 Uhr Läuferische Erwärmung

18.30 Uhr Tempoläufe über 100 – 300m, anschließend Weitsprung / Hürden

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 13.07.2018 DOG Stadion

17.00 Uhr: Erwärmung für Sprint/Hürden/Weitsprung

17.30 Uhr: Starter bei den Frankenmeisterschaften trainieren max. 1h die Wettkampfdisziplinen  
Langstreckler: Tempoläufe über 150 – 350m in der Renngeschwindigkeit der 800m  
oder  
Tempoläufe über 300 – 600m in der Renngeschwindigkeit der 2000m  
Laufstrecke gesamt 1.5 – 2.5 x Renndistanz

Dienstag, den 17.07.2018 Igersheim

18.00 Uhr: Allgemeine Erwärmung,

18.20 Uhr: Starter Frankenmeisterschaften Langstrecke max. 1h  
Tempogefühl entwickeln, Melissa Frequenz und Geschwindigkeitsentwicklung,  
Hochsprung/Weitsprung/Ball/Kugel/ Hammer

19.30 Uhr: Abschluss

Donnerstag, den 19.07.2018 DOG

18.00 Uhr: Läuferische Erwärmung für Sprint und Tempoläufe

18.30 Uhr: Melissa: 3-5x 250m Hürden, beginnend auf Bahn 4, dann Bahn 3, Bahn 2, Bahn 1  
Alle: 3-5x 250m im Renntempo der 800m, Helfen beim Hürdenumbau

19.20 Uhr: Auslaufen 3 Runden Minimum und Abschluss

Freitag, den 20.07.2018 Igersheim

17.00 Uhr: Erwärmung mit Hürden

17.30 Uhr: Start und Hürden 1-5,  
Melissa: 100m in 16 flach, 100m 3 Hürden schnell und flach, 100m 16-14 (2-5x)

18.30 Uhr: Rasendiagonalen oder Parkplatzkreise im Renntempo der 800m

19.00 Uhr: Abschluss

Dienstag, den 24.07.2018 DOG !!!

18.00 Uhr: Erwärmung

18.20 Uhr: Hürdenüberläufe Langhürden / Fliegende

18.40 Uhr: 2x 1 Hürde anlaufen Bahn 1 und Bahn 8 / Sprint aus 3-Punktstütz 70m in Kurve

19.00 Uhr: 1-3x 250m Hürden

19.45 Uhr: Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 26.07.2018 Igersheim

18.00 Uhr: Allgemeine Erwärmung für Sprung und Wurf

18.30 Uhr: Technische Disziplinen nach Neigung / Crossfit Halle

19.30 Uhr: Abschluss

Freitag, den 27.07.2018 Training nach Absprache mit Hendrik und Annette

DM U20 in Rostock mit Melissa, Jennifer, Sophie und Patrick Livestream und Daumendrücker.