Trainingsplanung November 2017 LG Hohenlohe

Dienstag, den 07.11.2017
18.00 Uhr : Lauf: Einlaufen 3 gesteigerte Parkplatzachter, danach 5 Parkplatzachter in 4 Minuten aber mit 80% Sprint auf der langen Geraden. 1 Parkplatzachter auslaufen
Wurf: 20 Minuten Dauerlauf, danach Bankdrücken, Landmine, 1. und 2. Zug, Drehstoß-Koordination
18.45 Uhr Lauf: Kombination aus Frequenztraining mit Hütchen und spezieller Sprint-Kräftigung
19.30 Uhr Gymnastik und Beweglichkeitstraining
20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 09.11.2017
18.30 Uhr Erwärmung mit Lauf-ABC
18.50 Uhr Lauf: Bulbag-Sprünge mit Sprint, Slingtrainer Mit Asymmetrischen Läufen, Ausfallschritte mit Hantel und Sprungläufe
Wurf: Kettlebell-Swings und Kistensprünge, Umsetzen Langhantel und ¾ Drehstoß Ausstoßen Langhantel und Ausstoß mit Setzen links
19.40 Uhr Abbau und Auslaufen

Freitag, den 10.11.2017
17.00 Uhr : Lauf-ABC, danach 6x 2x Dreiecksläufe mit Koordination und Diagonalsprint
18.00 Uhr : Lauf: Hürdendrills Rhythmus
Wurf: Hürdendrills Beweglichkeit Drehstoß
18.30 Uhr : Lauf: Überläufe schnell 2-3 Hürden
Wurf: Drehstoß-Simulationen und Teilphasen-Training mit dem Medball
19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 14.11.2017
18.00 Uhr Lauf: Einlaufen 3 gesteigerte Parkplatzachter, danach 5 Parkplatzachter in 4 Minuten aber mit 80% Sprint auf der langen Geraden. 1 Parkplatzachter auslaufen, Strecke verlängern
Wurf: 20 Minuten Dauerlauf, danach Bankdrücken, Landmine, 1. und 2. Zug, Drehstoß-Koordination
18.45 Uhr Lauf: Kombination aus Frequenztraining mit Hütchen und spezieller Sprint-Kräftigung
19.30 Uhr Gymnastik und Beweglichkeitstraining
20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 16.11.2017
18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung
18.50 Uhr Lauf: Schleppläufe Hallenschlitten variiert in Kombination mit Sprintkoordination Ausfallschritte und Sprungläufe, Springseil und Frequenzläufe
Wurf: Kreuzheben und Kistensprünge, Landmine und Ausstoß Kugel/Medball, Umsetzen und ¾ Drehstoß
19.30 Uhr Gymnastik und Abschluss

Freitag, den 17.11.2017
17.00 Uhr Lauf-ABC als Dreieckslauf-Pyramide 3x 1x – 2x 2x – 1x 3x - 2x 2x – 3x 1x mit Koordination und Diagonalsprint nach Ansage
18.00 Uhr : Lauf: Hürdendrills Rhythmus
Wurf: Hürdendrills Beweglichkeit Drehstoß
18.30 Uhr : Lauf: Überläufe schnell 2-3 Hürden
Wurf: Drehstoß-Simulationen und Teilphasen-Training mit dem Medball
19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 21.11.2017
18.00 Uhr Lauf: Einlaufen 3 gesteigerte Parkplatzachter, danach 5 Parkplatzachter in 3.30 Minuten aber mit 80% Sprint auf der langen Geraden. 1 Parkplatzachter auslaufen, Sprintstrecke wie zuvor
Wurf: 20 Minuten Dauerlauf, danach Bankdrücken, Landmine, 1. und 2. Zug, Drehstoß-Koordination
18.45 Uhr Lauf: Kombination aus Frequenztraining mit Hütchen und spezieller Sprint-Kräftigung
19.30 Uhr Gymnastik und Beweglichkeitstraining
20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 23.11.2017
18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung
18.50 Uhr Lauf: Schleppläufe Hallenschlitten variiert in Kombination mit Sprintkoordination Ausfallschritte und Sprungläufe, Springseil und Frequenzläufe
Wurf: Kreuzheben und Kistensprünge, Landmine und Ausstoß Kugel/Medball, Umsetzen und ¾ Drehstoß
19.30 Uhr Gymnastik und Abschluss

Freitag, den 24.11.2017
17.00 Uhr Lauf-ABC
17.30 Uhr Hürdendrills und Rhythmusbahnen
18.15 Uhr Lauf: Minutenläufe 2-4-2-4-2 mit und ohne Hürden/Hindernisse
Wurf: Liegestützserien 7-6-5-4-3-2-1 mit Läufen und Medball-Aufgaben
18.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 28.11.2017
18.00 Uhr Lauf: Einlaufen 3 gesteigerte Parkplatzachter, danach 5 Parkplatzachter zwischen 3.30 und 3.00 Minuten mit 80%Sprint auf der gesamten langen Geraden. 1Parkplatzachter auslaufen.
Wurf: 20 Minuten Dauerlauf, danach Bankdrücken, Landmine, 1. und 2. Zug, Drehstoß-Koordination
18.45 Uhr Lauf: Kombination aus Frequenztraining mit Hütchen und spezieller Sprint-Kräftigung
19.30 Uhr Gymnastik und Beweglichkeitstraining
20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 30.11.2017
18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung
18.50 Uhr Lauf: Schleppläufe Hallenschlitten variiert in Kombination mit Sprintkoordination Ausfallschritte und Sprungläufe, Springseil und Frequenzläufe
Wurf: Kreuzheben und Kistensprünge, Landmine und Ausstoß Kugel/Medball, Umsetzen und ¾ Drehstoß

19.30 Uhr Gymnastik und Abschluss

Ergänzungen:

Lauf: 1x schnellen Dauerlauf ca. 30 Minuten, gesteigert, 1x ruhigen DL ca.45 Minuten zusätzlich unterbringen, gerne am Wochenende

Wurf: Ergänzungstraining Kraft nach Individualplan

Hinweis: Die Witterung kann zu Abänderungen des Trainingsplans führen, insbesondere Regen und Glätte. Sinken die Temperaturen unter -5° C ersetzen wir Tempoläufe durch Dauerläufe. Bitte immer Schlauchtuch, Mütze, Handschuhe und Reflektorwesten mitbringen.

TH