

Trainingsplanung LG Hohenlohe Juni 2013

Wettkämpfe:

1./2.06	BaWü-Seniorenmeisterschaften in Helmsheim
8.9.06	Regio-Meisterschaften im Einzel in Heilbronn
14.06.	Kreis-Meisterschaften Staffel, Sprint und Langstrecke
15./16.06	DMM, 4-Kampf und Siebenkampf U16 in Flein, Laufwettbewerbe bis U20
22.06.	Qualifikation zur DM-Block U16 in Leutershausen
22./23.06	BaWü Aktive und U20 in Ka-Beiertheim
29./30.06	Ba-Wü Mehrkampf U18
30.06.	Württembergische U16 Einzelmeisterschaften

Dienstag, den 04.06.2013

17.45 Uhr	Allgemeine Erwärmung
18.15 Uhr	Hürdensprint aus dem Block, Kugelstoßen, Speerwurf, jeweils ca. 30 Minuten
19.45 Uhr	2x 300m Rasenhürden mit 80%
20.00 Uhr	Letzte Abgabe von Meldungen für Regio-Meisterschaften und Abschluss

Donnerstag, den 06.06.2013

Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr

Je nach Verfügbarkeit der Anlagen Hochsprung, Weitsprung und Hürdensprint

Freitag, den 07.06.2013

16.30 Uhr	Läuferische Erwärmung
17.00 Uhr	Üben der Wettkampfdisziplinen für DMM und Regio-Meisterschaften
18.30 Uhr	Organisation Wettkampfwochenende
19.00 Uhr	Abschluss

Dienstag, den 11.06.2013

17.45 Uhr	Allgemeine Erwärmung
18.15 Uhr	Aufteilen in die Disziplingruppen für DMM
19.30 Uhr	Staffeltraining
20.00 Uhr	Abschluss

Donnerstag, den 13.06.2013

Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr

Wechseltraining für Osterburken, technische Disziplinen

Dienstag, den 18.06.2013

17.45 Uhr	Allgemeine Erwärmung
18.15 Uhr	Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen je 30 Minuten
19.45 Uhr	Auslaufen und Organisatorisches
20.00 Uhr	Abschluss

Freitag, den 21.06.2013

16.30 Uhr	Erwärmung
17.15 Uhr	Gymnastik mit Anja
18.00 Uhr	Lockerer Üben der Blockdisziplinen
18.45 Uhr	Organisatorisches und Abschluss

Dienstag, den 25.06.2013

17.45 Uhr 30 Minuten lockerer Dauerlauf

18.30 Uhr Hochsprung, Weitsprung und Speer

19.45 Uhr Wettkampfnachlese und Abschluss

Donnerstag, den 27.06.2013

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr Leistungstraining

Üben der Meisterschaftsdisziplinen

Freitag, den 28.06.2013

16.30 Uhr Allgemeine Erwärmung

17.00 Uhr Gymnastik

17.45 Uhr Wettkampfdisziplinen für Württembergische

18.30 Uhr Organisatorisches und Abschluss