

Trainingsplan LG Hohenlohe Mai 2013

Wettkämpfe:

4./5. Mai	Siebenkampf in Niefern, Ziel 3.100 Punkte W15, 2900 Punkte W14
4. Mai	KM Einzel in Lauda
9. Mai	Bönnigheim,: U16: 300m Hürden, Kugel, Hochsprung
12. Mai	Krumme Strecken Pliezhausen
15. Mai	Hammerwurf Ludwigsburg
19./20. Mai	Qualifikationstage in Heidelberg

Donnerstag, den 02.05.2013

Leistungstraining, 18.00 – 19.00 Uhr

Sprung und Wurftraining für Siebenkampf

Freitag, den 03.05.2013

Trainingsfrei für U16 Siebenkampf-Mannschaft

16.30 Uhr Einlaufen ins Stadion (Uhren nicht vergessen!!!)

4x 100-200-300m in U16 18-40-1.02, U18 16-36-58 U20 14-30-45

Pause 30 Sekunden, Serienpause 3 Minuten, Auslaufen nach Igersheim

17.30 Uhr Speer, Kugel Diskus/Hammer, 3 Gruppen

18.50 Uhr Auswertung und Abschluss

Dienstag, den 07.05.2013

17.45 Uhr Einlaufen, anschließend Rasenrunden mit Hürden 1-2-1-2-1-2-1, Pause 60 Sekunden

18.30 Uhr Weitsprung aus dem 5er Anlauf zur Betonung des Absprungs und der Steigephase

19.00 Uhr Kugel und Hochsprung

19.50 Uhr Organisatorisches und Abschluss

Freitag, den 10.05.2013

16.30 Uhr Erwärmung an den Hürden, anschließend 3-5 Hürden aus dem Block

17.30 Uhr Gymnastik / Stabilisation

18.00 Uhr Stabhochsprung, Speer, Kugel

18.50 Uhr Organisatorisches und Abschluss

Dienstag, den 14.05.2013

17.45 Uhr Einlaufen, anschließend Sprintprogramm

18.45 Uhr Stabhochsprung, Weitsprung, Diskus/Hammer

19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 16.05.2013

Leistungstraining 18.00 – 19.00 Uhr

Hochsprung, Kugel, Speer, Starts

Freitag, den 17.05.2013

16.30 Uhr Rasenrunden 3-4-3-4-5-4-3, U16 jede 2. Runde mit Hürden, U20 jede Runde

17.30 Uhr Gymnastik / Stabilisation

18.00 Uhr Stabhochsprung, Diskus / Hammerwurf

19.00 Uhr Abschluss Achtung! Geänderte Trainingszeiten in den Ferien!

Dienstag, den 21.05.2013

18.00 Uhr – 19.30 Uhr Staffeltraining, Stabhochsprung, Starts

Donnerstag, den 23.05.2013

Leistungstraining 18.00 – 19.30 Uhr

Hochsprung und Hammerwurf

Freitag, den 24.05.2013

17.00 Uhr – 19.00 Uhr Staffeltraining und Weitsprung

Dienstag, den 28.05.2013

18.00 – 19.30 Stabhochsprung, Kugel, Hürdentechnik

Freitag, den 31.05.2013

16.30 Uhr Erwärmung und Sprintprogramm

17.30 Uhr Stabhochsprung und Hochsprung

18.20 Uhr Rasenrunden mit Hürden 2-3-2-3-2, 60 Sekunden Pause

18.55 Uhr Abschluss