

Trainingsplanung LG Hohenlohe März 2019

Dienstag, den 12.03.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung in der Halle, bei schönem Wetter gerne auch draußen
- 18.45 Uhr Kombi-Belastungen 45-60 Sekunden
Slam Ball und Lauf, Gewichtsschlitten und Lauf, Athletics und Lauf, Tau und Lauf mit Pausen-Traben 1-2 Minuten
- 19.30 Uhr Stabilisation und Rumpfkraftigung
- 20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 14.03.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung für Sprint und Lauf/Hürden
- 18.50 Uhr Hürdendrills, Koordinationsläufe, Starts und Technik-Sprints
- 19.30 Uhr Hürdenüberläufe: Vorabstand und schnell und flach über der Hürde
- 19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 15.03.2019

- 17.00 Uhr Erwärmung, drinnen oder draußen
- 17.30 Uhr Sprunglauf-Serien, Rhythmus- und Hindernisbahnen
- 18.00 Uhr Dreiecks-Läufe, Kombination aus spezieller Kraftigung und Sprinttechnik
- 18.30 Uhr Auslaufen und Abschluss, Nachbereitung zu hause mit Blackroll

Dienstag, den 19.03.2019

- 18.00 Uhr bei gutem Wetter 3-5x schnelle Wiedemann-Runde/ 300er
- 18.30 Uhr bei unfreundlichem Wetter Erwärmung in der Halle
- 18.50 Uhr Kombi-Belastungen 45-60+ Sekunden
Slam Ball und Lauf, Gewichtsschlitten und Lauf, Athletics und Lauf, Tau und Lauf mit Pausen-Traben 1-2 Minuten
- 19.30 Uhr Kraftigung mit LOOP
- 19.55 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 21.03.2019

- 18.30 Uhr Erwärmung
- 18.50 Uhr Kombination aus Kraftigung auf der Matte und Läufen 2x 15 Minuten
- 19.30 Uhr Wettkampf, bestehend aus Slam-Ball (10-7-3), Gewichtsschlitten, Linienlauf
- 19.50 Uhr Abschluss

Freitag, den 22.03.2019

- 17.00 Uhr Einlaufen, wenn es nur irgendwie geht 300er (5-7) gesteigert bis Maximum
- 18.00 Uhr Abschluss
- oder
- 17.00 Uhr Erwärmung, drinnen oder draußen
- 17.30 Uhr Sprunglauf-Serien, Rhythmus- und Hindernisbahnen
- 18.00 Uhr Dreiecks-Läufe, Kombination aus spezieller Kraftigung und Sprinttechnik
- 18.30 Uhr Auslaufen und Abschluss, Nachbereitung zu hause mit Blackroll

Dienstag, den 26.03.2019

- 18.00 Uhr 3-5x 1000m (500m) in 4.20 bis 4.40 Minuten (2.10 bis 2.30) mit Rückweg zur Erholung
- 19.00 Uhr Bein- und Rumpfkraft
- 19.40 Uhr Abschluss
- oder

Dienstag, den 26.03.2019

18.30 Uhr Erwärmung

18.45 Uhr Kombi-Belastungen 45-60+ Sekunden

Slam Ball und Lauf, Gewichtsschlitten und Lauf, Athletics und Lauf, Tau und Lauf mit Pausen-Traben 1-2 Minuten

19.30 Uhr 4x 2 Dreiecksläufe 80% Technik unter Ermüdungsbedingungen

19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 28.03.2019

18.30 Uhr Erwärmung

18.50 Uhr Kombination aus Kräftigung auf der Matte und Läufen 2x 15 Minuten

19.30 Uhr Wettkampf, bestehend aus Slam-Ball (10-7-3), Gewichtsschlitten, Linienlauf

19.50 Uhr Abschluss

Freitag, den 29.03.2019

17.00 Uhr Einlaufen, wenn es nur irgendwie geht 300er (5-7) gesteigert bis Maximum

18.00 Uhr Abschluss

oder

17.00 Uhr Erwärmung, drinnen oder draußen

17.30 Uhr Sprunglauf-Serien, Rhythmus- und Hindernisbahnen

18.00 Uhr Dreiecks-Läufe, Kombination aus spezieller Kräftigung und Sprinttechnik

18.30 Uhr Auslaufen und Abschluss, Nachbereitung zu hause mit Blackroll

Viel Spaß