

Trainingsplanung Mai 2012 LG Hohenlohe

Wettkämpfe:

05. Mai	KM Einzel in Lauda
06. Mai	BaWü Hindernis Pliezhausen
05./06. Mai	Regio Einzel in Mannheim
12./13. Mai	Regio 7-,10-Kampf in Mannheim, B-Jugend Qualifikation für die „Deutsche“
17. Mai	Himmelfahrtssportfest in Bönigheim ab U16
17. Mai	Staffelmeisterschaften WLW in Weinheim, SchülerInnen
20. Mai	Mehrkampf U14/U16 in Bitzfeld

Donnerstag, den 03.05.2012

Kadertraining von 18.00 – 19.30 Uhr

B/A SchülerInnen: Weit- und Hochsprung

B-Jugend Stabhochsprungtraining

Freitag, den 04.05.2012

16.30 – 19.00 Uhr

Verfestigen von Abläufen vor dem Wettkampfwochenende

Erwärmung auf der Bahn

Starts flach und mit 2 Hürden, je 3 mit Kommando und Klappe

5 Hürden aus dem Block, je 2x

Weitsprung mit vollem Anlauf und Zone/Brett 6 Sprünge

Schlagball/Speer für B/A Schülerinnen

Kugelstoßen und Diskus für Jugend

Anschließend: Wettkampfbesprechung und Organisatorisches

Dienstag, den 08.05.2012

17.45 – 20.00 Uhr

20 Minuten Laufkoordination auf der Bahn

18.10 Uhr Hochsprung ab 1.50m, Weitsprung, Kugelstoßen

18.40 Uhr Hochsprung ab 1.20m, Weitsprung, Ballwurf

19.10 Uhr Hochsprung ab 1.00m, Jugend Speerwurf, Starts

19.40 Uhr 4 Rasenrunden ohne/mit Hürden (8)

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 10.05.2012

Kadertraining 18.00 - 20.00 Uhr, Schwerpunkt 7-/ 10-Kampf

B-Jugend: Stabhochsprungtraining, Hürden, Diskus

U18/U16 W: Hürdenttraining, Speer, Sprung

Freitag, den 11.05.2012

16.30 Uhr – 19.00 Uhr

Wettkämpfer: Ca. 60 Minuten spielerisches Üben ohne Belastung, anschließend Gymnastik,
Einstimmung

B-/A-SchülerInnen: Weitsprung, Hochsprung, Ballwurf/Speer

Dienstag, den 15.05.2012

17.45 Uhr – 20.00 Uhr

30 Minuten Beine lüften, anschließend in leistungsgleichen Gruppen

Hochsprung, Weitsprung, Hürdenttraining

19.45 Uhr Trainingsabschluss und Organisatorisches.

Freitag, den 18.05.2012

16.30 – 19.00 Uhr

Mehrkampftraining in leistungsgleichen Gruppen

Dienstag, den 22.05.2012

17.45 – 20.00 Uhr

17.45 Uhr 30 Minuten Dauerlauf 4-7km, anschließend 15 Minuten Nachbereitung

18.30 Uhr A-SchülerInnen und Jugend zum Kugelstoßen, B-Schülerinnen zum Weitsprung

19.00 Uhr A-SchülerInnen und Jugend zum Weitsprung, B-Schülerinnen zum Speerwurf

19.30 Uhr Stabhochsprungtraining an der Anlage, Diskuswurf

20.00 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 24.05.2012

18.00 – 20.00 Uhr Kadertraining

Stabhochsprungtraining, Hürdenttraining, Weitsprungtraining

Freitag, den 25.05.2012

16.30 – 19.00 Uhr

16.30 Uhr Einlaufen ins DO-Stadion, dort 15 Minuten Laufkoordination und Steigerungen

17.00 Uhr: Jugend : 2x 3x 150m in 20 – 26 Sekunden, 3x aus der Kurve, 3x in die Kurve
2 Minuten Pause, 4 Minuten Serienpause, anschließend 4x 2x 300m
in 54 – 62 Sekunden, 60 Sekunden Pause, 3 Minuten Serienpause,
Auslaufen

SchülerInnen : 2x 3x 100m in 16 – 20 Sekunden, 3x Kurve, 3x Gerade
2 Minuten Pause, 4 Minuten Serienpause, anschließend 2x 4x 200m
in 38 – 40 Sekunden, 60 Sekunden Pause, 3 Minuten Serienpause,
Auslaufen

18.15 Uhr Gymnastik und Stabilisation

18.45 Uhr Trainingsauswertung und Ausblick Pfingstferien.

Nehmt die Wettkämpfe ernst aber bleibt trotzdem locker, dann gelingt es erfahrungsgemäß am besten. Viel Spaß!

Thorsten Heß