

Trainingsplan Mai 2014 LG Hohenlohe

Wettkämpfe: 10./11.05. Siebenkampf in Ulm
Regiomeisterschaften Einzel in Mannheim
17.05. Block in Büchenbronn
29.05. Sportfest an Himmelfahrt Bönningheim
31.05 DSMM in Flein

Weitere Einzelstarts der Leistungsgruppe nach Absprache

Dienstag, den 06.05.2014

17.45 Uhr Laufgruppe ins Stadion, Training nach Einzelplanung
Mehrkämpfer und Werfer 20-30 Minuten Dauerlauf
18.20 Uhr Kombination aus Krafttraining, Sprüngen und Würfeln
19.00 Uhr Technikarbeit in allen Wurfdisziplinen
19.30 Uhr 3 Rasenrunden für alle, anschließend Stabilisation
19.50 Uhr Trainingsabschluss

Donnerstag, den 08.05.2014

Leistungstraining ab 18.00 Uhr

Mehrkämpfer Hürden und Kugel, Werfer Kugel und Diskus/Hammer

Freitag, den 09.05.2014

16.30 Uhr Koordinative Erwärmung,
17.00 Uhr Techniktraining in den Mehrkampfdisziplinen, Verfestigung der Abläufe
18.30 Uhr Gymnastik zur Lockerung, Wettkampfbesprechung
18.55 Uhr Abschluss

Dienstag, den 13.05.2014

17.45 Uhr Laufgruppe ins Stadion, Training nach Einzelplanung
Mehrkämpfer und Werfer 20-30 Minuten Dauerlauf
18.20 Uhr Kombination aus Krafttraining, Sprüngen und Würfeln
19.00 Uhr Technikarbeit in allen Wurfdisziplinen
19.30 Uhr 3 Rasenrunden für alle, anschließend Stabilisation
19.50 Uhr Trainingsabschluss

Donnerstag, den 15.05.2014

Leistungstraining ab 18.00 Uhr

Weitsprung, Hürden, Kugel

Freitag, den 16.05.2014

16.30 Uhr Koordinative Erwärmung,
17.00 Uhr Techniktraining Block Wurf, Verfestigung der Abläufe, Laufgruppe nach Einzelplanung
18.30 Uhr Gymnastik zur Lockerung, Wettkampfbesprechung
18.55 Uhr Abschluss

Dienstag, den 20.05.2014

17.45 Uhr Laufgruppe ins Stadion, Training nach Einzelplanung
Mehrkämpfer und Werfer 20-30 Minuten Dauerlauf
18.20 Uhr Kombination aus Krafttraining und Sprüngen (Disziplingruppe Sprung)
sowie Krafttraining und Würfeln (Disziplingruppe Wurf)

19.20 Uhr Gymnastik und Stabilisation
19.50 Uhr Trainingsabschluss

Donnerstag, den 22.05.2014

Leistungstraining ab 18.00 Uhr

Spezielles Wurfkrafttraining und Sprungkrafttraining, allgemeine Athletik

Freitag, den 23.05.2014

16.30 Uhr Alle ins Stadion, Laufen nach Einzelplanung und Gruppenvorgaben

18.00 Uhr Allgemeine Athletik und Stabilisation

18.40 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 27.05.2014

17.45 Uhr Laufgruppe ins Stadion, Training nach Einzelplanung
Mehrkämpfer und Werfer 20-30 Minuten Dauerlauf

18.20 Uhr Training in Disziplingruppen an den Anlagen

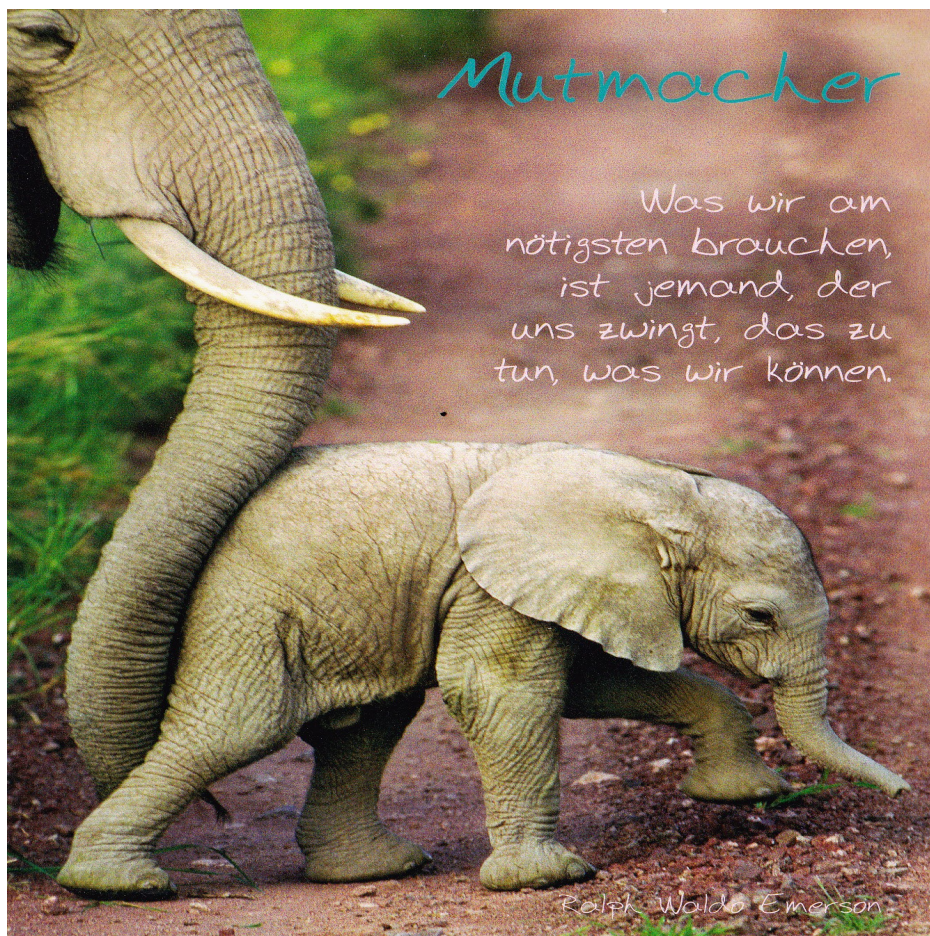
19.40 Uhr Auslaufen und Besprechung Bönningheim, Abschluss

Freitag, den 30.05.2014

16.30 Uhr Koordinative Erwärmung

17.00 Uhr Training in den Spezialdisziplinen für DSMM

18.30 Uhr Organisatorisches und Einstimmung Flein



In diesem Sinne! TH