

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 Bönnigheim
	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 Würfen
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 Würfen
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 Würfen (Disziplingruppe Wurf)

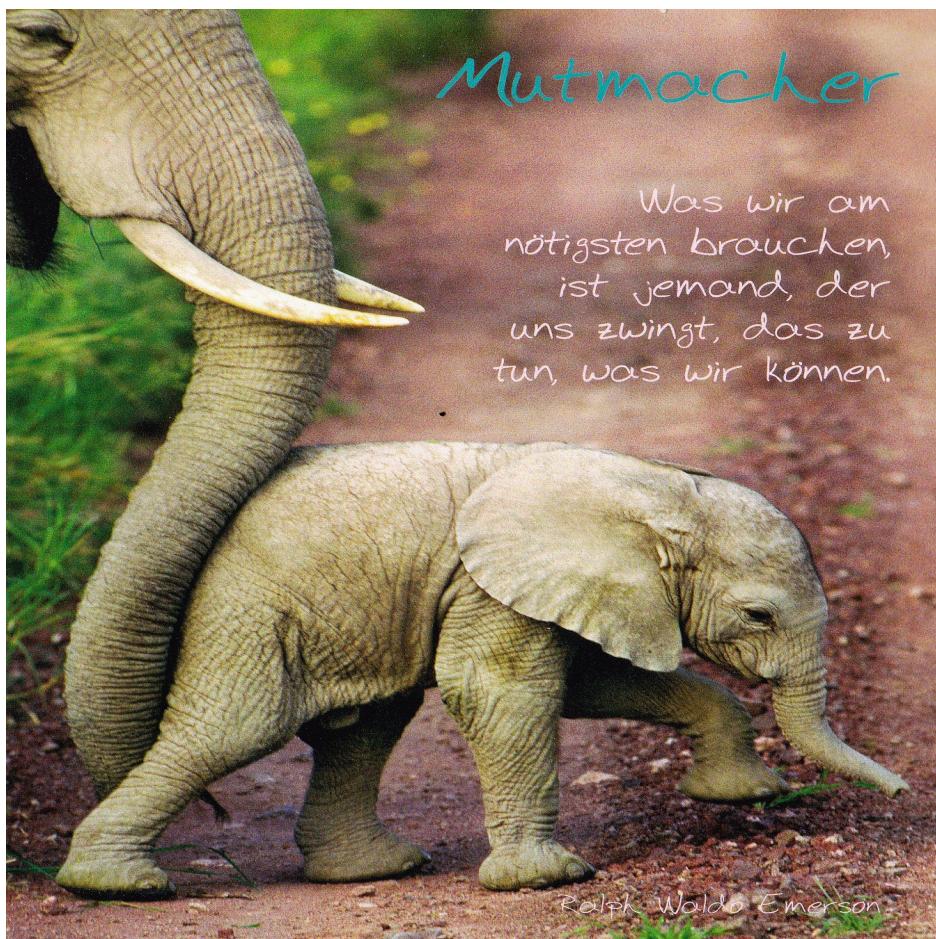
- 19.20 Uhr Gymnastik und Stabilisation
19.50 Uhr Trainingsabschluss

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
!7.45 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 Bönnigheim, 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