

# Trainingsplanung LG Hohenlohe Mai 2019

Dienstag, den 07.05.2019 Igersheim

- 18.00 Uhr Allgemeine Erwärmung für Hürden und Weitsprung
- 18.20 Uhr Sprint-Drills für maximale Geschwindigkeit
- 18.50 Uhr Hürdenüberläufe Kurzhürden / 100m Pendelläufe 1-2-3-4-3-2-1, ungerade mit Hürden 45/80
- 19.10 Uhr Seriensprünge und Take Offs in die Grube
- 19.30 Uhr Auslaufen, anschließend Abschluss

Donnerstag, den 09.05.2019 DOG Stadion

- 18.00 Uhr Einlaufen und Hürdenüberläufe
- 18.30 Uhr Marie/Andrea: 5x 2x 400m in 88 Sekunden mit 200m Trabpause und 3 Minuten SP  
Annette, Melissa, Nele-Maxima 5x 2x 200m (1. mit Hürden) in 34-40 mit 5 Min. SP  
Moritz, Kristin 3x 300/200 in 45/30 mit 200m TP in 90 Sekunden und 5-7 Min. SP
- 19.30 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 10.05.2019 Igersheim

- 17.00 Uhr Erwärmung, Sprint-Drills für maximale Geschwindigkeit
- 17.30 Uhr Anwendung Sprinttechnik über 35-50m
- 18.00 Uhr Staffel-Wechsel und Rasen-Diagonalen, Nele-Maxima Weitsprung, Marie!Andrea  
Tempo-Wechseläufe
- 18.30 Uhr Abschluss

Samstag, den 11.05.2019 Block Lauf / 4x 400m

Sonntag, den 12.05.2019 Mehrkampf Igersheim als Teilnehmer oder Helfer

Dienstag, den 14.05.2019 Igersheim

- 08.00 Uhr Allgemeine Erwärmung für Hürden und Weitsprung
- 18.20 Uhr Sprint-Drills für maximale Geschwindigkeit
- 18.50 Uhr Hürdenüberläufe Kurzhürden / 100m Pendelläufe 2-3-4-3, ungerade mit Hürden 45/80
- 19.10 Uhr Seriensprünge und Take Offs in die Grube
- 19.30 Uhr Auslaufen, anschließend Abschluss

Donnerstag, den 16.05.2019 DOG Stadion

- 18.00 Uhr Einlaufen und Hürdenüberläufe
- 18.30 Uhr Marie/Andrea: 5x 2x 400m in 88 Sekunden mit 200m Trabpause und 2 Minuten SP  
Annette, Melissa, Nele-Maxima 5x 2x 200m (1. mit Hürden) in 34-40 mit 3Min. SP  
Moritz, Kristin 3x 300/200 in 45/30 mit 200m TP in 90 Sekunden und 5-7 Min. SP
- 19.30 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 17.05.2019

- 17.00 Uhr Erwärmung für Langhürden
- 17.30 Uhr Marie, Nele-Maxima 2x5x 200m in 38 mit 200m Traben und 2 Min. SP  
Andrea 10x Tempowechseläufe 200m ruhig, 100m schnell, 100m gehen  
Annette, Melissa Langhürden 3-4-5-4-3 lohnende Pausen
- 18.30 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 21.05.2019 Stadion

18.00 Uhr Erwärmung für Langhürden

18.30 Uhr 3-4-5-(6)Hürden im Renntempo mit ergiebigen Pausen, Moritz 120-150-200m 100%

19.15 Uhr Lockere Hürdendrills und Auslaufen

19.30 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 23.05.2019 Igersheim (Melissa frei!)

18.00 Uhr Erwärmung mit Sprint-Drills für Beschleunigung

18.30 Uhr Weitsprung und Seriensprünge

19.00 Uhr Gymnastik und Lockerung

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 24.05.2019 DOG Stadion (Melissa, Annette frei)

17.00 Uhr Erwärmung für Lauf mit Sprint-Drills maximale Geschwindigkeit

17.30 Uhr Marie/Andrea: 5x 2x 400m in 88 Sekunden mit 100m Trabpause und 3 Minuten SP

Nele-Maxima Kurzhürden und Weitsprung

Moritz, 3x 300/200 in 45/30 mit 200m TP in 90 Sekunden und 5-7 Min. SP

18.30 Uhr Auslaufen und Abschluss

Samstag, den 25.05.2019 Ellwangen / Buchen

Sonntag, den 26.05.2019 Senioren BaWüs, DSMM

Dienstag, den 28.05.2019 Igersheim

18.00 Uhr Erwärmung

18.30 Uhr 30-45 Minuten Hürden- und Sprint-Drills für Melissa , Annette, Nele-Maxima und Marie,

19.10 Uhr 100m Pyramide 3-5 Stufen X-1-2 Sekunden pro Lauf, letzter Maximal,wer nicht schneller wird fängt von vorne an.

19.30 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 30.05.2019 Bönnigheim / BaWü Staffel-Meisterschaft

Freitag, den 31.05.2019 Selbstbestimmte Regeneration oder nach Absprache mit mir im DOG-Stadion:

17.00 Uhr Erwärmung, anschließend

4x 3x 400m in 88 – 100 Sekunden( Teilstrecken für Andrea) mit 200m Traben und 3 Min. SP

18.00 Uhr Abschluss

Samstag, den 01.06.2019 BaWü U23 Heilbronn

Im Mai sind alle unterschiedlich gefordert, daher kann es zu Abweichungen an Umfang und Intensität für Einzelne kommen.

Viel Spaß

TH