

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: DOG Stadion für Nele-Maxima, Marie, Andrea Kristin evtl. Moritz

18.00 Uhr Erwärmung für Sprint und Lauf, keine Hürden!

18.30 Uhr Marie: 3x 3x 400m in 88- 84Sek, mit 90 Sekunden Trab-/Laufpause und 5 Minuten SP

Nele-Maxima: 2x 300 - 200 -100 in 57 - 38 - Max mit 400m in 3 Minuten Laufpause 7 Minuten SP

Kristin/Moritz: 2x 300 - 200 -100 in 45 - 30 - Max mit s.o.

Andrea: 5x 200m zügig, 100m schnell, 100m Gehen, Trinkpause

19.30 Uhr Abschluss

Anmerkung: Annette und Melissa können gerne Starts, 1. Hürde und lockere Drills machen, aber nichts erschöpfendes

Freitag, den 24.05.2019: Igersheim:

17.00 Uhr Erwärmung für Sprint, Hürden Weitsprung

17.30 Uhr Weitsprung, Langer Anlauf

18.00 Uhr Starts und 1. Hürde

18.20 Uhr 4 Hürden aus dem Block und ggf. Staffelttraining

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 Bönningheim / 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