

Trainingsplanung Mai 2017 LG Hohenlohe

Dienstag, den 02.05.2017

18.00 Uhr Einlaufen ins Stadion

18.20 Uhr Wettkampferwärmung Lauf

18.40 Uhr Wettkampfsimulation Unterdistanz

Kristin, Melissa, Johanna, Janina, Lisa 200m Maximal

Samira, Annette, Nele (!) 400m

Sarah, Melissa, Samira, Annette und Nele machen Tempo!

19.30 Uhr Auslaufen nach Igersheim, Gymnastik, Nachbereitung

20.00 Uhr Abschluss

Hinweis! Da man sich das Wetter bei einem Wettkampf auch nicht aussuchen kann laufen wir bei
(fast) jedem Wetter

Donnerstag, den 04.05.2017

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung auf der Bahn

18.20 Uhr Lauf: 3-4x 3x 100m Tempowechsellauf in 14/16 – 24/39 – max./max., 7 Minuten SP

Wurf: 12-20 Stöße mit der Kugel, anschließend konditionelle Technikarbeit Kugel

19.00 Uhr Lauf/Wurf: Rumpf und Rücken

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 05.05.2017

16.30 Uhr Einlaufen Stadion

17.00 Uhr Scharfer Start mittlere Tempoläufe!

Melissa, Annette: 4-6x 150 – 200m Hürden in 24/31 bzw. 27-36, SP 5-7 Minuten

Kristin, Johanna, Janina, Lisa: 4-6x 120 - 150m

Sarah, Samira/Nele : 8x 200m in 32-36/42 Sekunden, 200m TP in 5 Minuten

18.00 Uhr Auslaufen nach Igersheim, Kraftzirkel mit Eigengewicht

18.30 Uhr Nachbereitung/Gymnastik

Dienstag, den 09.05.2017

18.00 Uhr Gemeinsame Erwärmung

18.20 Uhr Sprungläufe 7x 20 Kontakte

18.50 Uhr Wurf/MK: Kugel

Lauf: 6x 30m fliegend

19.30 Uhr Lauf 4km in 18-23km

Wurf: Zirkel konditionelle Technikarbeit

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 11.05.2017

18.00 Uhr Läufer ins Stadion 3-4x 200 – 300m Hürden/flach Wettkampftempo

Wurf/MK Sprungtraining an den Anlagen

19.00 Uhr Technikeinheit Kugel mit dem Medizinball, Läufer Nachbereitung

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 12.05.2017

16.30 Uhr Allgemeine Erwärmung, Lauf mit Lauf-ABC und Hürdendrills

17.00 Uhr Wettkampfläufer: 3x 100m 2Hü aus dem Block, auslaufen, Ende 17.30 Uhr

MK: Hürden aus dem Block

Wurf: Kugel, Technikeinheit im Ring

18.00 Uhr MK Speer, alternativ Absprungschulung Weitsprung

18.30 Uhr Tempowechselläufe um den Platz (lang schnell, kurz ruhig), alternativ konditionelle
Technikarbeit Sprung/Wurf

19.00 Uhr Abschluss