

# Trainingsplanung März LG Hohenlohe

Donnerstag, den 08.03.2018

18.30 Uhr Cardio-Fitness, Kombination aus Läufen und Krafteinheiten

19.45 Uhr Auslaufen und Organisatorisches

Freitag, den 09.03.2018

17.00 Uhr Einlaufen, Koordination, Tempokontrollen

17.15 Uhr Beginn Lauftraining

Zielzeit 800m in 2.40 Minuten daraus folgt Lauftempo 100m/20 Sekunden

- 3x (200m in 34-36, 200m in 60 Sek, 300m in 56-58 mit 100m in 30 Sek. 3 Minuten Pause)

Zielzeit 3000m 11.59 Minuten, daraus folgt Lauftempo 100m/24 Sekunden

- 3x (400m in 86 – 92 Sekunden, 200m in 90 Sekunden, 600m in 2.30 Minuten mit 200m in 90 Sekunden 5 Minuten Pause)

3x Steigerung 50-100m, Abschluss

Dienstag, den 13.03.2018

18.00 Uhr Einlaufen draußen

18.10 Uhr a) 5km DL Melissa und Sarah 23-25 Minuten, Moritz und Vincent 20-22 Minuten  
Annette, Lea, Nele Lisa, Anne, Kristin Janina N.N. 25 – 27 Minuten,

b) 5x 1km mit 3 Minuten TP 4.30, 3.50, 5.10

19.00 Uhr Kreuzheben mittel (15-25Wdh.), Kettlebell 15-25 Wdh, Schlingentrainer

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 15.03.2018

18.30 Uhr Cardio-Fitness, Kombination aus Läufen und Krafteinheiten

19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 16.03.2018

17.00 Uhr Einlaufen, Koordination, Tempokontrollen

17.15 Uhr Beginn Lauftraining

Zielzeit 800m in 2.40 Minuten daraus folgt Lauftempo 100m/20 Sekunden

- 3x (300m in 56-58 mit 300m in 2 Min., 500m 1.40 -2.00Minuten, 100m traben, SP 5 Minuten)

Zielzeit 3000m 11.59 Minuten, daraus folgt Lauftempo 100m/24 Sekunden

- 3x (600m in 2.40 Minuten mit 200m in 90 Sekunden, 200m in 40 SP 5 Minuten)

3x Steigerung 50-100m, Abschluss

Dienstag, den 20.03.2018

18.00 Uhr Einlaufen draußen

18.10 Uhr a) 5km DL Melissa und Sarah 23-25 Minuten, Moritz und Vincent 20-22 Minuten  
Annette, Lea, Nele Lisa, Anne, Kristin Janina N.N. 25 – 27 Minuten,

b) 5x 1km mit 3 Minuten TP 4.30, 3.50, 5.10 (Verbesserung anstreben)

19.00 Uhr Kreuzheben mittel (15-25Wdh.), Kettlebell 15-25 Wdh. Schlingentrainer

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 22.03.2018

18.30 Uhr Cardio-Fitness, Kombination aus Läufen ohne/mit Seil, Hürden und Krafteinheiten  
19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 23.03.2018

17.00 Uhr Einlaufen, Koordination, Tempokontrollen

17.15 Uhr Beginn Lauftraining

Zielzeit 800m in 2.40 Minuten daraus folgt Lauftempo 100m/20 Sekunden

- 3x (200m in 34-36, 200m in 90 Sek, 300m in 56-58 mit 300m in 2 Min., 200m in 34-36, 200m in 60 Sek., 5 Minuten Pause)

Zielzeit 3000m 11.59 Minuten, daraus folgt Lauftempo 100m/24 Sekunden

- 3x (400m in 86 – 92 Sekunden, 200m in 90 Sekunden, 600m in 2.40 Minuten mit 300m in 2 Min., 400m in 86 – 92 Sekunden, 200m in 90 Sekunden ,5 Minuten Pause)

3x Steigerung 50-100m, Abschluss

Dienstag, den 27.03.2018

18.00 Uhr Einlaufen draußen

18.20 Uhr 2-3x 2km in 8.30 Minuten, 7.40 Minuten, 9.40 Minuten, 3 Minuten TP

19.00 Uhr Hürdendrills und Lauf-ABC

19.30 Uhr 30-40 Sekunden Belastung mit dem Tau in Verbindung mit Hallenrunden

19.50 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 29.03.2018

18.00 Uhr Stadion DOG, Einlaufen, Tempokontrollen

18.20 Uhr Lauf gegen die Uhr 200m, 15 Minuten Pause, 600m

19.00 Uhr 1500m in 6-7 Minuten, auslaufen und Abschluss

Feinabstimmungen werden je nach Wetter und Tagesform vorgenommen. Auch die jeweiligen Zeitvorgaben werden den Trainingsergebnissen angepasst.

Die besonderen athletischen oder technischen Aufgabenstellungen von Sophie werden wahlweise von Hendrik oder Thorsten betreut.

Frohe Ostern!

TH