

Trainingsplanung März 2017 LG Hohenlohe

Dienstag, den 14.03.2017

18.00 Uhr Lauftraining

Gruppe A: Nele, Annette, Sophie, (SQ), 6x vordere Runde in 70 Sek. 3 Minuten Pause

Gruppe B: Samira, Sarah, Melissa, Johanna, Kristin, Janina, 6x vordere Runde 56-66 Sekunden, 3 Minuten Pause, anschließend alle 10 Minuten oder 4 „Achter“ auslaufen

18.45 Uhr: Krafttraining

Kniebeugen 70% Max	4-8 Wiederholungen 4 Durchgänge + Aufwärmsätze
Bankdrücken	8-12 Wiederholungen 4 Durchgänge + Aufwärmsätze
Rudern vorgebeugt breit	8-12 Wiederholungen 4 Durchgänge
Rückenstrecker	8-12 Wiederholungen 4 Durchgänge

19.30 Uhr Nachbereitung

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 16.03.2017

18.30 Uhr Erwärmung für Konditionszirkel

18.45 Uhr Kniebeugen mit Sprung – Liegestütz – Scheibenwischer lang – Kettlebell Swing - Seilsprung – Slamball – Tau – Hürdenscheren – Stand Ups - ...

19.30 Uhr Speerwurf mit dem Tennisball – Aufbau der „Peitsche“

20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 17.03.2017

16.30 Uhr Lauftraining

Gruppe A: Melissa, Samira, Sarah 2 + 3x 2 + 2

Gruppe B: Johanna, Kristin, 2 + 5x 1 + 2

Gruppe C: Annette, Nele, Sophie (SQ) 1 + 6x 0,5 + 1

! Alle Läufer nehmen ihre bisherigen Bestzeiten als Herausforderung!

17.20 Uhr Gruppe C Ball und Speer, danach Weitsprung

17.40 Uhr Gruppe B Speer, danach Weitsprung/Hürdendrills

18.00 Uhr Gruppe A Speer, danach Hürdendrills

18.40 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 21.03.2017

18.00 Uhr Lauftraining ab U18 ZWL 6x 100m mit 3 Minuten Pause

Nele 6x 100m Technikläufe, 3 Minuten traben

18.45 Uhr: Krafttraining

Kniebeugen 70% Max	4-8 Wiederholungen 4 Durchgänge + Aufwärmsätze
Bankdrücken	8-12 Wiederholungen 4 Durchgänge + Aufwärmsätze
Rudern vorgebeugt breit	8-12 Wiederholungen 4 Durchgänge
Rückenstrecker	8-12 Wiederholungen 4 Durchgänge

19.30 Uhr Nachbereitung

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 23.03.2017

18.30 Uhr Erwärmung

18.50 Uhr Langhürden von Wand zu Wand 6x 3 Hürden, Tau 6x 30, Kettlebell 6x 30 + 6x 12 Stand
Ups mit Sprung, Slamball 6x 12 + 6x 12 Liegestütz,

19.30 Uhr Nachbereitung und Stabilisation

20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 24.03.2017

16.30 Uhr Lauftraining auf der Bahn, alternativ siehe Vorwoche

2x 6x 100m in 15-17/19 mit Gehpause zurück, Melissa und Annette mit 2 Hürden, Nele
50-75m mit den Großen mitlaufen

17.30 Uhr Speer und Kugel für die Werfer/Mehrkämpfer, Läufer 8km Dauerlauf in 44 Minuten

18.30 Uhr Nachbereitung Halle

19.00 Uhr Abschluss

Dienstag, den 28.03.2017

18.00 Uhr Lauftraining ab U18 ZWL 6x 100m mit 3 Minuten Pause

Nele 6x 100m Technikläufe, 3 Minuten traben

18.45 Uhr: Krafttraining

Kniebeugen 70% Max 4-8 Wiederholungen 4 Durchgänge + Aufwärmätze

Bankdrücken 8-12 Wiederholungen 4 Durchgänge + Aufwärmätze

Rudern vorgebeugt breit 8-12 Wiederholungen 4 Durchgänge

Rückenstrecker 8-12 Wiederholungen 4 Durchgänge

19.30 Uhr Kleine Sprünge

20.00 Uhr Abschluss

Donnerstag, den 30.03.2017

18.30 Uhr Erwärmung

18.50 Uhr Langhürden von Wand zu Wand 6x 3 Hürden, Tau 6x 30, Kettlebell 6x 30 + 6x 12 Stand
Ups mit Sprung, Slamball 6x 12 + 6x 12 Liegestütz,

19.30 Uhr Nachbereitung und Stabilisation

20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 31.03.2017

16.30 Uhr Lauftraining auf der Bahn, alternativ siehe Vorwoche

2x 6x 100m in 15-17/19 mit Gehpause zurück, Melissa und Annette mit 2 Hürden, Nele
50-75m mit den Großen mitlaufen

17.30 Uhr Speer und Kugel für die Werfer/Mehrkämpfer, Läufer 8km Dauerlauf in 42 Minuten

18.30 Uhr Nachbereitung aktiv Lauf ABC

19.00 Uhr Abschluss

Im März legen wir noch einmal eine gute konditionelle Basis für den weiteren Saisonaufbau. Im April treten dann zunehmend spezialisierte Anforderungen in den Vordergrund, so dass wir bei den Bahneröffnungen etc. im April schon auf dem richtigen Weg sind.

Vorplanung:

Alle bitte ich zu einem Siebenkampf! Jeder Läufer wird für Unterdistanzen und Überdistanzen auf Vorbereitungswettkämpfe gehen, bevor die Spezialstrecken gelaufen werden! Werfer werden Kugel, Diskus und Speer in unterschiedlichen Anteilen trainieren, Hammer mit Hendrik. Die Heimtrainingsinhalte werden wie immer in Einzelabsprachen festgelegt.

