

Trainingsplanung LG Hohenlohe November 2012

Dienstag, 06.11.2012

17.45 Uhr: Läuferische Erwärmung Halle

18.15 Uhr: 4x 3x Dreiecksläufe, 2 Gruppen wechseln sich ab:

Kurze Bahn = Dauerlauf tempo, Mittlere Bahn = Bahntraining, Diagonale = Maximum

18.40 Uhr: Stundenbild 2, 45 Minuten

19.30 Uhr: Völkerball o.ä.

19.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, 08.11.2012

18.00 – 19.30 Uhr Leistungstraining

Rumpfkraft – Stabilisation – Allgemeine Würfe mit dem Medizinball

Freitag, 09.11.2012

16.30 Uhr: Wiederholungsmethode Lauf:

Jonas: 4x 1000m in 3.30 – 3.40 Minuten mit 1,5 Minuten Pause

Leistungssport Jugend: 4x 1000m in 4.20 Minuten mit 3 Minuten Trabpause

Leistungssport Schüler: 6x 500m in 2.10 Minuten mit 3 Minuten Gehpause

Breitensport : 4x 3 Minuten schneller Dauerlauf im Wechsel mit 4 Minuten
ruhig

17.15 Uhr: Leistungsgruppe beginnt mit Gymnastik, Breitensport mit Stundenbild 4, 45 Minuten

18.00 Uhr: Breitensport geht zur Gymnastik, Leistungsgruppe geht zum Stundenbild 4, 45 Minuten

18.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, 13.11.2012

17.45 Uhr: Läuferische Erwärmung Halle

18.15 Uhr: Stundenbild 1, 45 Minuten

19.15 Uhr: Hallencross 3-3-3, 2 Gruppen

19.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, 15.11.2012

Leistungstraining 18.00-19.30 Uhr Halle Frequenztraining, Schnelligkeit, Athletik

Freitag, 16.11.2012

16.30 Uhr: Lauftraining auf dem beleuchteten Radweg

Jonas H.: 3x 2000m in 7.30 Minuten mit 3 Minuten Gehpause

Leistungssport Jugend: 3x 1500m in 7.00 Minuten mit 3 Minuten Gehpause

Leistungssport Schüler: 3x 1000m in 4.30 Minuten mit 5 Minuten Gehpause

Breitensport: 3x 1000m schnell, 5 Minuten Gehpause

17.20 Uhr: Leistungsgruppe zur Gymnastik, Breitensport 100 Würfe Medizinball

18.00 Uhr: Leistungsgruppe 120 Würfe Medizinball, Breitensport zur Gymnastik

18.40 Uhr: Pendelstaffel mit Medizinballtransport

18.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, den 20.11.2012

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung (5-10') anschließend Verbesserung der Beweglichkeit

18.30 Uhr U14 Kreistraining

Jugend / U16 Krafttraining

19.30 Uhr 4x 3x Dreiecksläufe, 2 Gruppen wechseln sich ab:

Kurze Bahn = Dauerlauf tempo, Mittlere Bahn = Bahntraining, Diagonale = Maximum

19.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, 22.11.2012

18.00 – 19.30 Uhr Leistungstraining

Techniktraining Kugelstoßen, anschließend allgemeine Kräftigung

Freitag, 23.11.2012

16.30 Uhr: 30 Minuten Dauerlauf auf dem beleuchteten Radweg

Jonas H. :7km

Leistungssport Jugend :5-6km

Leistungssport Schüler :5km

Breitensport: Durchlaufen

17.05 Uhr: Leistungssportgruppe geht zur Gymnastik, Breitensport Stundenbild 3, 45 Minuten

18.00 Uhr: Breitensport geht zur Gymnastik, Leistungssportgruppe Stundenbild 3, 35 Minuten

18.45 Uhr: Trainingsauswertung, Organisatorisches und Abschluss

Dienstag, 27.11.2012

17.45 Uhr: Allgemeine Erwärmung Halle

18.00 Uhr: Stundenbild 2, 45 – 60 Minuten

19.00 Uhr: Langhürden mit „Wassergraben“, 4x 3 Minuten im Tempo der Wiederholungsläufe, 2 Gruppen wechseln sich ab, Anzahl der Hürden pro Lauf im Trainingstagebuch protokollieren

19.50 Uhr: Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, 29.12.2012

Leistungstraining Halle 18.00 – 19.30 Uhr Frequenztraining, Schnelligkeit, Athletik

Hinweis: Laufstrecken- und Geschwindigkeitsvorgaben sind Ergebnis bisheriger Trainings- und Wettkampfleistungen! Sie werden an aktuelle Gegebenheiten selbstverständlich angepasst. Termine mit der Kennzeichnung „Leistungstraining“ sind als **zusätzliche** Termine für die Athleten gedacht, die sich einzeln oder als Mannschaft für Landesmeisterschaften und höher qualifizieren wollen, bzw. die Aufnahme in Landeskader (F-, D- Kader) anstreben.

Hausaufgaben: Die in den Einzelgesprächen angeregten Eigentrainingeinheiten nach Einzelplan bzw. an den verbleibenden Tagen durchführen. Anzustreben sind:
4 TE U14, 5 TE U16, 6 TE U18 /U23 Woche im Durchschnitt eines Monats.