

Trainingsplanung November LG Hohenlohe

Dienstag, den 06.11.2018

- 18.00 Uhr Einlaufen, danach 4x ZWL mit 5/10kg ca. 100m mit anschließender Trabpause.
3x 300m in 60 – 75 Sekunden mit 2 Minuten Trabpause
- 18.45 Uhr Kombination aus Gewichtsschlitten, Kettlebell-Swings, Loop-Bändern und Sprintkoordination
- 19.30 Uhr Dreiecksläufe
- 19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 08.11.2018

- 18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung, danach Kraft-Zirkel mit Laufpausen
- 19.15 Uhr Hürdenttraining als Rhythmus und Frequenztraining
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 09.11.2018

- 17.00 Uhr Gemeinsames Training aller Gruppen in der Ballsporthalle
Bei gutem Wetter (kein starker Regen) 4-8x 500m im Renntempo der 800m Zielzeit
+ 5-10 Sekunden, 500m in 3-6 Minuten als Trabpause
Bei unmöglichem Wetter: Hürdenttraining in der Halle
- 17.45 Uhr Kraftzirkel mit Loop-Bändern und Sprintkoordination
- 18.30 Uhr Pendelläufe mit Wassergraben Vorübungen
- 18.50 Uhr Abbau und Abschluss

!!! Samstag für die Jahrgänge 2006 und 2007 (Marie, Lea, Nele-Maxima) Stützpunkt-Training!!!

Dienstag, den 13.11.2018 (Trainingsleitung haben Melissa und Annette)

- 18.00 Uhr Bei gutem Wetter gesteigerter Dauerlauf über 5km (Reflektorwesten unbedingt tragen) jeder km sollte schneller als der davor sein:
Annette unter 29, Nele unter 28, Melissa und ggf. Marie unter 26, Moritz unter 23 Minuten
- 18.30 Uhr Bei unmöglichem Wetter: Erwärmung in der Halle
- 18.45 Uhr Kombination aus Gewichtsschlitten, Kettlebell-Swings, Loop-Bändern und Sprintkoordination
- 19.30 Uhr Dreiecksläufe
- 19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 15.11.2018 (Trainingsleitung Hendrik)

- 18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung, danach Kraft-Zirkel mit Laufpausen (Bahnen Koordination)
Tiefe Sumo-Lifts mit Kettlebell, Kreuzheben mit fast gestreckten Knie und absolut geradem Rücken, Sprünge auf die Kiste, Strecksprünge in Serie von der Sitzposition an der Kiste, Hüftstrecken mit Powerbag vom kleinen Kasten
- 19.15 Uhr Hürdenttraining als Rhythmus und Frequenztraining
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 16.11.2018

- 17.00 Uhr Bei gutem Wetter (kein starker Regen) 4-8x 500m im Renntempo der 800m Zielzeit + 5-10 Sekunden, 500m in 3-6 Minuten als Trabpause
Bei unmöglichem Wetter: Hürdentraining in der Halle (Hürdendrills und Überläufe aus dem 1er und 3er Rhythmus (ggf. Hochsprung für U14)
- 17.45 Uhr Kraftzirkel mit LooP-Bändern und Sprintkoordination
- 18.30 Uhr Pendelläufe mit Wassergraben Vorübungen
- 18.50 Uhr Abbau und Abschluss

Dienstag, den 20.11.2018

- 18.00 Uhr Bei gutem Wetter gesteigerter Dauerlauf über 5km (Reflektorwesten unbedingt tragen) jeder km sollte schneller als der davor sein:
Annette unter 29, Nele unter 28, Melissa und ggf. Marie unter 26, Moritz unter 23 Minuten
- 18.30 Uhr Bei unmöglichem Wetter: Erwärmung in der Halle
- 18.45 Uhr Kombination aus Gewichtsschlitzen, Kettlebell-Swings, LooP-Bändern und Sprintkoordination
- 19.30 Uhr Dreiecksläufe
- 19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 22.11.2018

- 18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung, danach Kraft-Zirkel mit Laufpausen (8 Bahnen Koordination)
Tiefe Sumo-Lifts mit Kettlebell, Kreuzheben mit fast gestreckten Knie und absolut geradem Rücken, Sprünge auf die Kiste, Strecksprünge in Serie von der Sitzposition an der Kiste, Hüftstrecken mit Powerbag vom kleinen Kasten
- 19.15 Uhr Hürdentraining als Rhythmus und Frequenztraining, ergänzt mit Springseilläufen
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 23.11.2018

- 17.00 Uhr Bei gutem Wetter (kein starker Regen) 6-8x 150m im Renntempo der 800m Zielzeit abzüglich 5-10 Sekunden, 500m in 4-6 Minuten als Trabpause
Bei unmöglichem Wetter: Hürdentraining in der Halle (Hürdendrills und Überläufe aus dem 1er und 3er Rhythmus (ggf. Hochsprung für U14)
- 17.45 Uhr Kraftzirkel mit LooP-Bändern und Sprintkoordination
- 18.30 Uhr Pendelläufe mit Wassergraben Vorübungen

Dienstag, den 27.11.2018

- 18.30 Uhr Erwärmung in der Halle
- 18.45 Uhr Sprint- und Sprungkoordination
- 19.15 Uhr U14 Weit- und Hochsprung / Aktive Kistensprünge, Sprints nach gezielter Vorbelastung mit LooP-Bändern
- 19.45 Uhr Auslaufen und Gymnastik / Blackroll

Donnerstag, den 29.11.2018

- 18.30 Uhr Allgemeine Erwärmung, danach Kraft-Zirkel mit Laufpausen (Bahnen Koordination)
Tiefe Sumo-Lifts mit Kettlebell, Kreuzheben mit fast gestreckten Knie und absolut geradem Rücken, Sprünge auf die Kiste, Strecksprünge in Serie von der Sitzposition an der Kiste, Hüftstrecken mit Powerbag vom kleinen Kasten
- 19.15 Uhr Hürdentraining als Rhythmus und Frequenztraining
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 30.11.2018

- 17.00 Uhr Bei gutem Wetter (kein starker Regen) 4-6x 300m im Renntempo der 800m Zielzeit abzüglich 5- 10 Sekunden, 500m in 4-6 Minuten als Trabpause
Bei unmöglichem Wetter: Hürdentraining in der Halle (Hürdendrills und Überläufe aus dem 1er und 3er Rhythmus (ggf. Hochsprung für U14)
- 17.45 Uhr Kraftzirkel mit Loop-Bändern und Sprintkoordination
- 18.30 Uhr Pendelläufe mit Wassergraben Vorübungen
- 18.50 Uhr Abbau und Auslaufen