

Trainingsplanung Oktober LG Hohenlohe

Wettkämpfe:

01.10. BaWü Wurf-Fünfkampf der Senioren Kampfrichtereinsatz

03.10. Werfertag in Hardheim

08./09.10 Mehrkampf in Flein

13./14.10. Vereinsmeisterschaften Wurf

15.10 Werfertag Igersheim Kampfrichtereinsatz

16.10. Werfertag Schweinfurt

29.10.-04.11. Trainingslager Kienbaum

Den September werden wir dafür verwenden eine vergleichbare Belastbarkeit herzustellen und die anstehenden Wettkämpfe des Oktobers vorzubereiten. Daher werden wir Disziplintraining und Konditionstraining miteinander verbinden. Nach einer Erwärmung steht eine Disziplin zur Entwicklung an, danach werden wir allgemeines Konditionstraining durchführen, angepasst an den Wettkampfkalender. Ab 18.10.2016 beginnen wir dann konsequent mit dem Grundlagentraining. Nach einer für alle verbindlichen, wenn auch unterschiedlichen, Ausdauerbelastung, führen wir gemeinsam ein Stationentraining durch. Besondere Schwerpunkte im Oktober und November bilden das Beinkrafttraining und Sprungkrafttraining, sowie das Bauch- und Rückenmuskeltraining.

Dienstag, den 04.10.2016

18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf über angepasste Strecken

18.45 Uhr Konditionstraining als Zirkeltraining

Tau – Slides – Liegestütze – Medizinballwürfe vertikal – Seilspringen – Bulbag Sprungkiste – Kettlebell Get Up – Beinheben am Reck – Sprungkiste – Situps auf Bank - „Fallschirmspringer“ - Reiß-Kniebeugen mit Stab oder Hantel – Linienlauf Tricepsdrücken an der Bank – Klimmzüge am Barren ...

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 06.10.2016

18.30 Uhr Erwärmung

18.50 Uhr Starts und Sprinttraining

19.20 Uhr Kugelstoß

19.50 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 07.10.2016 (Thorsten Heß auf Fortbildung)

Mehrkämpfer, die für Flein gemeldet sind, können Weitsprung, Hürden oder Speer noch einmal mit Annette üben, oder sich frei nehmen.

Werfer trainieren mit Hendrik

16.30 Uhr Gründliche Erwärmung mit Sprungvariationen an den Reifen

16.50 Uhr Diskustraining

17.45 Uhr Krafttraining an der Langhantel jeweils 5 Serien mit 12 Wiederholungen
Kniebeuge, Standreißer, Bankdrücken

18.45 Uhr Abbau und Abschluss

Dienstag, den 11.10.2016

18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf über angepasste Strecken

18.45 Uhr Konditionstraining als Zirkeltraining

Tau – Slides – Liegestütze – Medizinballwürfe vertikal – Seilspringen – Bulbag Sprungkiste – Kettlebell Get Up – Beinheben am Reck – Sprungkiste – Situps auf

Bank - „Fallschirmspringer“ - Reiß-Kniebeugen mit Stab oder Hantel – Linienlauf
Tricepsdrücken an der Bank – Klimmzüge am Barren ...

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 13.10.2016

Vereinsmeisterschaften Wurf, alternativ oder ergänzend dazu Lauftraining 30 – 45 Minuten
individuelles Tempo.

Freitag, den 14.10.2016

Vereinsmeisterschaften Wurf, alternativ oder ergänzend dazu Lauftraining 30 – 45 Minuten
individuelles Tempo, danach Sprungkiste, Tau, Kettlebell, Situps auf Bank, Rückenstrecker,
Seilspringen, Liegestütze, „Fallschirmspringer“...

Dienstag, den 18.10.2016

18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf über angepasste Strecken

18.45 Uhr Konditionstraining als Zirkeltraining

Tau – Slides – Liegestütze – Medizinballwürfe vertikal – Seilspringen – Bulbag
Sprungkiste – Kettlebell Get Up – Beinheben am Reck – Sprungkiste – Situps auf
Bank - „Fallschirmspringer“ - Reiß-Kniebeugen mit Stab oder Hantel – Linienlauf
Tricepsdrücken an der Bank – Klimmzüge am Barren ...

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 20.10.2016

18.30 Uhr Lauf – ABC

18.50 Uhr Variationen an Barren – Reck und Boden, dazu Sprungkisten

19.40 Uhr Abbau, danach 3x Dreiecksläufe, Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 21.10.2016

16.30 Uhr Stadiontraining für alle! Einlaufen ins Stadion, 4-7x 400m in 90 – 120 Sekunden,
400m Trabpause in 3-4 Minuten. 10 Minuten Pause. 800M individuelles
(Rest-)Maximum.

18.00 Uhr Gymnastik und Stabilisation

18.30 Uhr Völkerball

18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 25.10.2016

18.00 Uhr 30 Minuten Dauerlauf über angepasste Strecken

18.45 Uhr Konditionstraining als Zirkeltraining

Tau – Slides – Liegestütze – Medizinballwürfe vertikal – Seilspringen – Bulbag
Sprungkiste – Kettlebell Get Up – Beinheben am Reck – Sprungkiste – Situps auf
Bank - „Fallschirmspringer“ - Reiß-Kniebeugen mit Stab oder Hantel – Linienlauf
Tricepsdrücken an der Bank – Klimmzüge am Barren ...

19.45 Uhr Abbau und Auslaufen

Donnerstag, den 27.10.2016:

18.30 Uhr Lauf – ABC

18.50 Uhr Variationen an Barren – Reck und Boden, dazu Sprungkisten

19.40 Uhr Abbau, danach 3x Dreiecksläufe, Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 28.10.2016

16.30 Uhr Stadiontraining für alle! Einlaufen ins Stadion, 4-7x 400m in 90 – 120 Sekunden,
400m Trabpause in 3-4 Minuten. 10 Minuten Pause. 800M individuelles

(Rest-)Maximum.

18.00 Uhr Gymnastik und Stabilisation

18.30 Uhr Völkerball

18.50 Uhr Auslaufen Organisation Anreise Kienbaum, Abschluss