

# **Trainingsplanung Oktober 2017 LG Hohenlohe**

Donnerstag, den 05.10.2017

- 18.30 Uhr Voraussichtlich in Ballspielhalle, Erwärmung für Sprint und Sprung
- 18.50 Uhr 4x 2 Dreiecksläufe mit Sprintdiagonale /
- 19.20 Uhr Beinkraft und Sprünge
- 19.40 Uhr Oberkörperkräftigung und Rumpfstabilisation
- 20.00 Uhr Abschluss

Freitag, den 06.10.2017

- 16.30 Uhr Ausdauertraining: 2x Parkplatzzachter einlaufen, 5x Parkplatzzachter in 3.00 bis 2.30 Minuten mit je einem Parkplatzzachter auslaufen in 4-5 Minuten, 2 Parkplatzzachter auslaufen, anschließend umziehen und Nachbereitung
- 18.00 Uhr Medizinballtraining
- 18.30 Uhr Kraft-Ausdauer-Kombination mit Eigenkörpergewicht
- 18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 10.10.2017

- 18.00 Uhr Einlaufen auf dem Radweg, anschließend 3x 2km in 10 bis 8 Minuten
- 18.45 Uhr Allgemeiner Kraftzirkel
- 19.50 Uhr Abbau, Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 12.10.2017

- 18.30 Uhr Erwärmung für Freihanteltraining
- 18.45 Uhr Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben, Umsetzen/Ausstoßen
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 13.10.2017

- Teilnahme an den Vereinsmeisterschaften Wurf
- 17.00 Uhr Einlaufen, Tempowechsellaufe, Halber Parkplatzzachter in 1.40 – 1.10 Min. mit halbem Parkplatzzachter in 3-4 Minuten traben, 4-8 Durchgänge.
- 18.00 Uhr Allgemeine Athletik mit Medizinball, Slamball, Kettlebell, Sprüngen und Eigengewicht
- 18.45 Uhr Abbau und Abschluss

Dienstag, den 17.10.2017

- 18.00 Uhr Einlaufen auf dem Radweg, anschließend 3x 2km in 10 bis 8 Minuten, Verbesserungen zur Vorwoche anstreben.
- 18.45 Uhr Allgemeiner Kraftzirkel
- 19.50 Uhr Abbau, Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 19.10.2017

- 18.30 Uhr Erwärmung für Freihanteltraining
- 18.45 Uhr Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben, Umsetzen/Ausstoßen
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 20.10.2017

- 17.00 Uhr Einlaufen, Tempowechsellaufe Halber Parkplatzzachter in 1.40 – 1.10 Min. mit halbem Parkplatzzachter in 3-4 Minuten traben, 4-8 Durchgänge.
- 18.00 Uhr Allgemeine Athletik mit Medizinball, Slamball, Kettlebell, Bulbag, Sprüngen und Eigengewicht
- 18.45 Uhr Abbau und Abschluss

Dienstag, den 24.10.2017

- 18.00 Uhr Einlaufen auf dem Radweg, anschließend 3x 2km in 10 bis 8 Minuten, alle sollten sich steigern!
- 18.45 Uhr Allgemeiner Kraftzirkel
- 19.50 Uhr Abbau, Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 26.10.2017

- 18.30 Uhr Erwärmung für Freihanteltraining
- 18.45 Uhr Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben, Umsetzen/Ausstoßen
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 27.10.2017

- 17.00 Uhr DOG-Stadion Bad Mergentheim, Einlaufen
- 17.20 Uhr 6-8x 400m in 1.40 bis 1.10 Minuten mit 400m Trabpause
- 18.00 Uhr Abschluss und schöne Ferien.