

# Trainingsplanung LG Hohenlohe Oktober 2018

Dienstag, den 02.10.2018 Igersheim

- 18.00 Uhr Erwärmung – Techniktraining für das Mehrkampfwochenende
- 18.45 Uhr Spezielle Konditionierung Lauf und Sprung
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 04.10.2018 Igersheim (Annette und Hendrik)

- 18.00 Uhr Erwärmung Techniktraining für das Mehrkampfwochenende
- 19.00 Uhr Stabilisationstraining und Gymnastik

Freitag, den 05.10.2018 Staffelmeisterschaften

Kein Training! Wer nicht an den Staffelmeisterschaften teilnimmt Training in Eigenregie.

Dienstag, den 09.10.2018 Igersheim

- 18.00 Uhr Erwärmung – Techniktraining für das Mehrkampfwochenende
- 18.45 Uhr Spezielle Konditionierung Lauf und Sprung
- 19.45 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 11.10.2018 Igersheim

- 18.00 Uhr Techniktraining für das Mehrkampfwochenende
- 19.00 Uhr Lockerung und Beweglichkeit
- 19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 12.10.2018 Igersheim

Training für Teilnehmer am Fleiner Mehrkampfwochenende in abgeschwächter Form oder frei

- 17.00 Uhr Erwärmung – Frequenz- und Geschwindigkeitstraining  
Starts und 1-3 Hürden  
4-6x 50-75m fliegende Läufe, 2-4 Minuten Pause
- 18.10 Uhr 4-8x ca. 300m in 75 – 95 Sekunden mit 4Min. Trab-/Laufpause
- 18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Alternativ oder ergänzend Teilnahme an den Vereinsmeisterschaften Wurf I

Dienstag, den 16.10.2018 Igersheim (Annette und Melissa)

- (18.00 Uhr Sofern das Wetter passt 20-25 Minuten zügigen und gesteigerten Dauerlauf)
- 18.30 Uhr Aufbau der Stationen wie bisher, Erwärmung
- 18.45 Uhr Spezielle Konditionierung Lauf und Sprung + Schlingentrainer
- 20.00 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 18.10.2018 Igersheim (Hendrik)

- 18.00 Uhr Läuferische Erwärmung
- 18.20 Uhr je ca. 50m und 3x: Frequenzlauf, Schlaglauf, Knie-Hebe-Lauf, Unterfersen, Asymmetrischer Lauf links und rechts, Pausen jeweils 2-3 Minuten, danach 3x 30m fliegend
- 19.15 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 19.10.2018 DO-Stadion Annette/Alternativ Teilnahme Vereinsmeisterschaften Wurf II

- 17.00 Uhr Lauf-ABC
- 17.30 Uhr 4x 3(2) 400m in 90-110 Sekunden mit 200m Trabpause in 2Minuten, 5Min SP als Trabpause mit Erfrischung .(2) meint Lauf 1 und 3 mitmachen, dazwischen traben
- 18.30 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 23.10.2018 Igersheim

(18.00 Uhr Sofern das Wetter passt 20-25 Minuten zügigen und gesteigerten Dauerlauf)

18.30 Uhr Aufbau der Stationen wie bisher, Erwärmung

18.45 Uhr Spezielle Konditionierung Lauf und Sprung + Schlingentrainer + Kettlebell-Swings

20.00 Uhr Abbau und Abschluss

Donnerstag, den 25.10.2018 Igersheim

18.00 Uhr Erwärmung, bei gutem Wetter auch 15 Minuten Dauerlauf

18.30 Uhr Gewichtsschlitten, Kettlebell, Slamball, Schlingentrainer, Med-Ball, Powerbag, Kreuzheben, Sprungkiste, Tau

19.30 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 26.10.2018 DO-Stadion !!! 16.30 Uhr!!! Abschluss-Bahntraining 2018

16.30 Uhr Lauf-ABC

17.00 Uhr 4x 3(2) 400m in 90-110 Sekunden mit 200m Trabpause in 2Minuten, 5Min SP als Trabpause mit Erfrischung .(2) meint Lauf 1 und 3 mitmachen, dazwischen traben

18.00 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 30.10.2018 Igersheim

18.00 Uhr Einlaufen, anschließend 8x ZWL ca. 100m + 10kg / 5kg, oder 150m Techniksprint

18.45 Uhr Gummibänder, Liegestütze, Sprungseil, Läufe ohne/mit Hürden

19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Achtung!

Die dunkle Jahreszeit beginnt! Bitte unbedingt Reflektorwesten mitbringen und zum Lauftraining tragen. Gibt es für Läufer in allen Größen.

Unter 10.° Celsius bitte Schlauchtuch und Mütze mitbringen, Handschuhe nach Bedarf. Kompletten Satz Wechselwäsche einpacken. Nur wer gesund bleibt kann gut trainieren! Erkältungen unbedingt vermeiden helfen!

Viel Spaß!

TH