

Trainingsplan Wettkampfzyklus Mehrkampf

Dienstag, den 24.07.2012

Vereinstraining: 20 Minuten Lauf-ABC und Sprinterwärmung, 4x3x 30m fliegend, 2x3x 60m fliegend 4 x 120m bergabsprint fliegend (10 – 30/60/120/ - 20), Rückweg traben/gehen. 10X 20 WDH Ausfallschritte mit Zusatzlast und Schwungbeineinsatz, 2km auslaufen

Freitag, den 27.07.2012

Vereinstraining: Frequenztraining, Kraft / Sprung Kombinationen

Dienstag, den 31.07.2012

Vereinstraining: Weitsprung, Frequenz und spezielle Kraft

Donnerstag, den 02.08.2012

Vereinstraining: Hochsprung, Spezielle Kraft und Sprünge

Freitag, den 03.08.2012

Vereinstraining: Starts, 4x3x 30m fliegend, 2x3x 60m fliegend, 2x 120m in 18 Sekunden,

Dienstag, den 07.08.2012

Vereinstraining: Frequenztraining, spezielle Kraft

Donnerstag, den 09.08.2012

vereinstraining: Hürdenttraining, Stabilisation, allgemeine Kräftigung

Freitag, den 10.08.2012

Vereinstraining: 20 Minuten Lauf-ABC und Sprinterwärmung, 10x 120m bergabsprint fliegend, Rückweg gehen. 10X 20 WDH Ausfallschritte mit Zusatzlast und Schwungbeineinsatz, 2km auslaufen

Dienstag, den 14.08.2012

Vereinstraining: Spezielle Kraft, Sprünge, Stabilisation

Donnerstag, den 16.08.2012

Vereinstraining: Spezielle Kraft, Beschleunigungstraining, 4x 50m ZWL 3-5kg

Freitag, den 17.08.2012

Vereinstraining: Hürdenttraining – Weitsprung – Speer !!! Technik !!!

Dienstag, den 21.08.2012

Vereinstraining: Kugel – Hoch – Diskus !!! Technik !!!

Regeneration nach persönlichem Empfinden. Alles ist getan! Viel Erfolg bei den

Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Hannover

Hallo!

Der letzte Saisonhöhepunkt steht noch aus. Daher findet ein ausgesprochenes Leistungstraining in dieser Zeit statt.

Ergänzend zu Kristin und Tim, sie stehen im Mittelpunkt des Trainings und für sie ist es zugeschnitten, sind dazu eingeladen:

Janina Staudt, Samira Quenzer, Melissa Hofmann, Lisa Würkner, sofern sie nicht in Urlaub sind.
Jonas Heß wird ergänzend zu seinem Lauftraining ebenfalls daran teilnehmen.

Da wir auch außerhalb von Igersheim trainieren werden, begrenzt sich die Gesamtteilnehmerzahl auf maximal 8 Personen, damit ich sie alle im Bus transportieren kann.

Bis Dienstag

TH