

# Trainingsplanung LG Hohenlohe Februar 2013

Wettkämpfe:

09.02.2013 Württembergische Hallenmeisterschaften in Ulm U16

24.02.2013 Hallensportfest in Lauda U10 - U16

Dienstag, den 05.02.2013

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.30 Uhr Kombination aus Maximalkrafttraining und Sprüngen

U16 Wiederholungszahlen 10-12 mit entsprechendem Gewicht

U18 Wiederholungszahlen 6-10 mit entsprechendem Gewicht

U20/U23 Wiederholungszahlen 4- 8 mit entsprechendem Gewicht

19.20 Uhr Stabilisation

19.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 07.02.2013

18.00 Uhr Durchlaufen eines Aufwärmprogramms vor einem Wettkampfstart

18.30 Uhr Teilnehmer an Hallenmeisterschaften beginnen mit dem Überlaufen der Hürden aus dem Startblock, die zweite Gruppe beginnt mit Weitsprung.

Nach ca.30 Minuten ist Wechsel, Kugelstoßen für die Werfer alternativ

19.30 Uhr Abbau und Abschluss

Freitag, den 08.02.2013

Meisterschaftsteilnehmer haben Ruhetag!!!

16.30 Uhr 30 Minuten Dauerlauf, bei schlechtem Wetter Rundenläufe in der Halle:

Leistungssport 2-3-4-5-4-3-2 Runden, Breitensport 2-3-4-3-2 die

Gruppen wechseln sich ab. Pro Runde 25-40 Sekunden, Tempo bitte individuell konstant (hoch) halten

17.15 Uhr Kräftigung mit dem Medizinball, Schwerpunkt Rumpf, sowie beidarmige Würfe und Stöße aus dem 3-er Rhythmus

18.00 Uhr Lauf- und Sprungvariationen mit dem Springseil

18.30 Uhr Pendel-staffeln mit Medizinballtransport und Springseilaufgaben

18.50 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 14.02.2013

Leistungstraining

Kombination aus Maximalkrafttraining und Sprüngen

U16 Wiederholungszahlen 10-12 mit entsprechendem Gewicht

U18 Wiederholungszahlen 6-10 mit entsprechendem Gewicht

U20/U23 Wiederholungszahlen 4- 8 mit entsprechendem Gewicht

19.00 Uhr Stabilisation

19.30 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 15.02.2013

16.30 Uhr Ausdauertraining:

Bei gutem Wetter: Leistungssport 8x 300(U16)/400(U18)/500m(MJU20) im 800/1000m Renntempo, mit gleichlanger Trabpause in doppelter Zeit. Breitensportler 30 Minuten Dauerlauf

Bei schlechtem Wetter: Rundenläufe in der Halle:

Leistungssport 3-4-5-6-5-4-3 Runden, Breitensportler 3-4-3-4-3-4, die Gruppen wechseln sich ab. Pro Runde 25-40 Sekunden, Tempo bitte individuell konstant (hoch) halten

17.15 Uhr Gymnastik und Techniktraining Diskus in 2 Gruppen, nach 30 Minuten wechseln. **!!! Handtücher (ca.30/60cm.) mitbringen!!!**

18.20 Uhr Stabilisation und Kräftigung

18.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Dienstag, den 19.02.2013

17.45 Uhr Allgemeine Erwärmung

18.30 Uhr Kombination aus Maximalkrafttraining und Würfeln/Stößen

U16 Wiederholungszahlen 10-12 mit entsprechendem Gewicht

U18 Wiederholungszahlen 6-10 mit entsprechendem Gewicht

U20/U23 Wiederholungszahlen 4- 8 mit entsprechendem Gewicht

19.20 Uhr Stabilisation

19.50 Uhr Trainingsausklang und Abschluss

Donnerstag, den 21.02.2013

Leistungstraining 18.00 bis 19.30 Uhr

Läuferische Erwärmung mit Sprungelementen

Hochsprung, Starts und Kugelstoßen

Dienstag, den 26.02.2013

17.45 Uhr Erwärmung in Gruppen zu 8 Personen – Bewegungsdomino stehend, liegend, sitzend , anschließend großes Finale

18.30 Uhr Hochsprung, Kugelstoßen und Stabilisation

19.50 Uhr Trainingsauswertung und Abschluss

Donnerstag, den 28.02.2013

Leistungstraining von 18.00 bis 19.30 Uhr

Weitsprung auf den Weichboden, Hürdenttraining, Kugelstoßen

Aufgrund einiger Veranstaltungen fallen Trainingstage aus. Dies gibt euch die Möglichkeit einen schulischen Schwerpunkt zu setzen und an euren schlummernden Potentialen zu arbeiten (Beweglichkeit, Ausdauer, Techniksimulationen)

Viel Spaß