

Trainingsplanung September 2017 LG Hohenlohe

Dienstag, den 05.09.2017

- 18.00 Uhr Erwärmung für Hürden und Weitsprung, anschließend Hürdentechnik und Weitsprung in Kombination, Tempowechseläufe kurz schnell, lang langsam
1x, 2x 3x, 1x Spielfeldrunde, alternativ Parkplatzrunden
- 18.45 Uhr Slingtrainer: 6 Übungen je 3x 20 Wiederholungen
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 07.09.2017

- 18.00 Uhr Lauf-ABC, anschließend ZWL 3x3x 75m 5kg, Nele 5x vordere Runde in 2.10 Minuten Gehen
- 18.45 Uhr Zumba mit Petra
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 08.09.2017

- 17.00 Uhr DOG-Stadion, Einlaufen
- 17.20 Uhr 2x 6x 200m im Renntempo der 600m (2.15 => 45 Sekunden) mit 30 Sekunden Pause, 5 Minuten SP
- 17.50 Uhr 5x 300m in 70 Sekunden mit 3 Minuten Trabpause
- 18.20 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 12.09.2017

- 18.00 Uhr Spezielle Hürdendrills für Drehstoß und Diskus; Erwärmung für Weitsprung
 $\frac{3}{4}$ und $\frac{4}{4}$ Drehstoß, Weitsprung aus dem Wettkampfanlauf
- 18.45 Uhr Slingtrainer: 6 Übungen je 3x 20 Wiederholungen
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 14.09.2017

- 18.00 Uhr Lauf-ABC, anschließend ZWL 3x3x 75m 5kg, Nele ohne Belastung 80% Rückweg
Gehen so schnell wie möglich, alternativ kleiner Kraftzirkel 6-10 Stationen
- 18.45 Uhr Zumba mit Petra
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Freitag, den 15.09.2017

- 17.00 Uhr DOG-Stadion, Einlaufen
- 17.20 Uhr 2x 6x 200m im Renntempo der 600m (2.15 => 45 Sekunden) mit 30 Sekunden Pause, 5 Minuten SP
- 17.50 Uhr 5x 300m in 70 Sekunden mit 3 Minuten Trabpause
- 18.20 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 19.09.2017

- 18.00 Uhr Sprinterwärmung, anschließend Starts aus dem Block und 4x 2x 30m fliegend
(10-30-20), SP 3 Minuten
- 18.45 Uhr Slingtrainer: 5 Übungen je 3x 20 Wiederholungen 3x 15 unterstützte Klimmzüge
- 19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 20.09.2017

- 18.00 Uhr Lauf-ABC, anschließend ZWL 3x3x 75m 5kg, Nele ohne Belastung 80% Rückweg
Gehen so schnell wie möglich
- 18.45 Uhr Athletikzirkel mit Kettlebell, Sprungkisten, Medball, Bulbag, Tau, Slamball,
Sprungseil und Mattenübungen

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 22.09.2017 !! Thorsten Heß ist zur Kadersichtung mit Sophie in Kienbaum

Variante A: Jeder läuft für sich einen ruhigen DL 5-8km (27-43Minuten)

Variante B: Ihr trefft euch wie üblich um

17.00 Uhr DOG-Stadion, Einlaufen

17.20 Uhr 2x 8x 200m im Renntempo der 600m (2.15 => 45 Sekunden) mit 30 Sekunden Pause, 5 Minuten SP

17.50 Uhr 4x 400m in 90 Sekunden mit 3 Minuten Trabpause

18.20 Uhr Auslaufen und Abschluss

Dienstag, den 26.09.2017

18.00 Uhr Sprinterwärmung, anschließend Starts aus dem Block und 4x 2x 30m fliegend (10-30-20), SP 3 Minuten

18.45 Uhr Slingtrainer: 5 Übungen je 3x 20 Wiederholungen 3x 15 unterstützte Klimmzüge

19.45 Uhr Auslaufen und Abschluss

Donnerstag, den 28.09.2017

18.00 Uhr Lauf-ABC, anschließend ZWL 3x3x 75m 5kg, Nele ohne Belastung 80% Rückweg Gehen so schnell wie möglich

18.45 Uhr Athletikzirkel mit Kettlebell, Sprungkisten, Medball, Bulbag, Tau, Slamball, Sprungseil und Mattenübungen

19.30 Uhr Abschluss

Freitag, den 29.09.2017

16.30 Uhr 6-8 Parkplatzachter im Renntempo der 800m mit einem Parkplatzachter in 5 Minuten als Trabpause. Entspricht mit ein- und auslaufen ungefähr 10km Gesamtstrecke! Anschließend Nachbereitung und Lockerung

17.50 Uhr 1 Stunde „Strong by Zumba“. Dies ist **kein Tanzkurs!**

18.50 Uhr Wiederbelebung und Abschluss