

PLG Trainingsplan Apr./Mai 2018

Datum	Trainer	Bemerkung	Ort
07.04.2018		Cross-Lauf	Niend. Gehege
10.04.2018	Svenja	15min Einl./15min Koordination/ 50min Lauf u. Wurf-Technik/10min Auslaufen	HP
12-15.04.2018	Herwig/Svenja	Trainingslager Laufen	Mustin
17.04.2018	Svenja	15min Einl./15min Koordination/ 50min Wurf/Sprung/ 10min A	HP
18.04.2018		Bahneröffnung + Werfertag	Jahnkampfbahn
24.04.2018	Kai	Funktionstraining/ Kontrolle Trainingsplan*	HP
24.04.2018		15min E/ 15min K/4-6x 1000m in z.B. 4.30 mit 4minTP/A	HP
29.04.2018		Marathon MS	
01.05.2018		Feiertag	
08.05.2018	Kai	Funktionstraining	HP
08.05.2018	Svenja	15min E /15min K/20min Frequenztraining/30min Technik/10min A	HP
15.05.2018	Kai	Funktionstraining	HP

15.05.2018	Svenja	Sportabzeichenabnahme	HP
16.05.2018		Abendsportfest mit Mehrkampf MS	HP
22.05.2018	Kai	Funktionstraining	HP
22.05.2018	Svenja	15min E/15min K/5x 200 langsam/150 normal/50 schnell, dann 400 TP, insg. 2-3Wdh, A	HP
23.05.2018		1. Lauf Sommer Cup	Bramfelder See
23-27.05.2018		2. World Company Sport Games	Le Baule/ Frankreich
29.05.2018	Kai	Funktionstraining	HP
29.05.2018	Svenja	15min E/ 15min K/50min Frequenztraining + Technik/ 10min A	HP

E= Einlaufen, K= Koordination, A= Auslaufen, TP= Trabpause

* Svenja ist nicht anwesend, Kai überwacht den Plan

Technik= Hoch-/ Weitsprung, Wurf. Spontan je nach Wetterlage, Spikes erwünscht