

Rahmentrainingsplan
Gruppe Jürgen/Jacek

29. Sept. - 19. Okt.

montags
bei Jacek

dienstags
Einlaufen/Gymnastik/Koordination
3 Steigerungsläufe 50-60m
Tempoläufe:
250-200-150-100 Pause 4min/Serienpause 10min
38,5- 30 – 22 – 14 sec. (100m Bestzeit 11,2)
Bis 45 – 38 – 26 – 17 sec (100m Bestzeit 16,0)

Bd. Treppensprünge
1. Stufe – 3 (2) Stufen /2x / 3 Serien / Pause 4min – mit Liegestütze +Dipps

mittwochs
bei Jacek

donnerstags
Technik
Sprint/Sprung – Zirkel

Hürdensprünge mit Zwischensprung 5 Hürden 2x (Abstand 6 Füßchen)
Frequenzsprint über Mini-Hürden (Bahn 2 , blaue Kreuze)
Schockwürfe an die Decke 10x (2-3kg)
Sprossenwand 10x
4 Serien/Serienpause 5-6min

5x80m Koordinationsläufe (hohe Knie verkürzte Schrittlänge) Pause 4min (80-85%)

freitags/samstags
am 10+17 Oktober bei Jacek
ansonsten:
Einlaufen 3 Hügelrunden
Gymnastik/Koordination
Sprint/Sprung: 5x600m (2:15 – 2:40) Pause 5min
Lauf: 5x100m (3:45- 4:15) Pause 4min
Medizinballwürfe: 200!

Laufgruppe
2-3 Dauerläufe pro Woche: 45 – 75 Minuten (km/ 5:00 bis 5:30)

täglich: Mobilisation/Stabilisation

Ab 20. Oktober: normale Trainingszeiten bei Jürgen und Jacek

Viel Spaß beim Training

Euer Jürgen