

Trainingsplan 2007 / 2008 - Gordon Wolf

TG Jürgen Schult

Tag	Woche 20	Woche 21	Woche 22	Woche 23	Woche 24	Woche 25	Woche 26 Rabenberg	Woche 27	Woche 28	Woche 29	Woche 30	Woche 31
Montag	Frei Pflingsten 10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 10 Min - Imitation 100 Zug 20 SK (0-0-20) Nachbereitung	10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 10 Min - Imitation 100 Zug 20 SK (0-0-20) Nachbereitung	Frei	10:00 Erwärmung 40 GBT 40 Schnellkraft 40 SK (0-10-30) AT Nachbereitung	09:30 Erwärmung 60 GBT / 50 AK 70 SK (0-40-30) 50 Lattensprünge AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 3 x 30m fliegend 3 x 10m fliegend AT Nachbereitung	Erwärmung 40 GBT / 50 AK 40 SK (0-20-30) 30 Sprünge AT Nachbereitung	Frei	09:30 Erwärmung 10' Lauf - ABC 6 / 6 Kugel - AW 3 x 10m Hochstart AT Nachbereitung	09:00 Uhr Rückreise von Bydgoszcz	10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 30' Bodenturnen 5 x 100m Tempolauf Nachbereitung	10:00 - 60' Spiel
	14:30 Erwärmung 5 Min - Imitation 30 Stäbe 2,5kg 10 / 10 Kugel - AW AT Nachbereitung	16:00 Erwärmung 40 GBT 50 Schnellkraft 40 SK (0-10-30) AT Nachbereitung	16:00 Erwärmung 50 GBT 50 Schnellkrafttest 60 SK (20-20-20) 30 Lattensprünge Nachbereitung	16:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 3 x 30m fliegend 3 x 10m fliegend Stabi mit Pezziball Nachbereitung	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 30 Stäbe 2,5kg 3 x 10m fliegend 3 x 100m Tempolauf AT Nachbereitung	16:00 Erwärmung 40 GBT / 50 AK 30 SK (0-10-20) 20' plantschen Nachbereitung	16:00 Erwärmung 40 GBT / 50 AK 30 SK (0-10-20) 20' plantschen Nachbereitung	Erwärmung 5 Min - Imitation 25 Stäbe 2,5kg 30 Schnellkraft 30 SK (0-10-20) 20 Lattensprünge Nachbereitung	16:00 Erwärmung 40 GBT / 50 AK 30 Schnellkraft 30 SK (0-10-20) 20 Lattensprünge Nachbereitung	Frei oder Wurf	Frei	15:30 Erwärmung 5 Min - Imitation 25 SWKG 20 STW AT Nachbereitung
Dienstag	10:00 Erwärmung 40 GBT 50 Schnellkraft 50 SK (0-20-30) 30 STW & 3er hopp Nachbereitung	10:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 15 Stäbe 2,5kg 4 x 30m fliegend AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 Stäbe 2,5kg 4 x 30m fliegend AT Nachbereitung	Frei	10:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 30 WKG 10 / 10 Kugel - AW AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC AW Test - 4,0kg 30 STW & 3er hopp AT Nachbereitung	Erwärmung 5 Min - Imitation 30 SWKG 30 STW & 3er hopp AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 25 WKG 3 x 30m Hochstart AT Nachbereitung	10:20 Quali Gruppe B JWM 58,60m	10:00 Erwärmung 30 GBT / 50 AK 30 Schnellkraft 30 SK (0-10-20) AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 40 GBT / 50 AK 20 Schnellkraft 20 SK (0-0-20) AT Nachbereitung	Ferien
	Frei	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 25 WKG 6 / 6 Kugel - AW AT Nachbereitung	19:20 Uhr GM Königswusterhaus.	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 Stäbe 2,5kg 6 / 6 Kugel - AW AT Nachbereitung	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 30 SWKG 4 x 30m fliegend 4 x 10m fliegend AT Nachbereitung	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 25 SWKG AT Nachbereitung	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 30 SWKG 3 x 10m Hochstart 3 x 10m fliegend Nachbereitung	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 25 SWKG 15 STW AT Nachbereitung	Frei oder leichte Kraft	15:30 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 Stäbe 2,0kg 20 STW AT Nachbereitung	Frei	Ferien
Mittwoch	11:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 6 x 10m Hochstart AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 30 GBT 20 Schnellkraft 30 SK (0-10-20) 20 STW Nachbereitung	10:00 Erwärmung 50 GBT 50 Schnellkraft 60 SK (20-20-20) 20 STW od. Latte Nachbereitung	10:00 Erwärmung 30 GBT 30 Schnellkraft 30 SK (0-10-20) 20 STW od. Latte Nachbereitung	10:00 Erwärmung 60 GBT / 50 AK 70 SK (0-40-30) 50 STW & 3er hopp AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 30 GBT / 50 AK 30 SK (0-10-20) 20 STW AT Nachbereitung	Erwärmung 40 GBT / 50 AK 40 SK (0-20-30) 30' Bodenturnen AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 30 GBT / 50 AK 20 Schnellkraft 30 SK (0-10-20) 6 / 6 Kugel - AW AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 6 / 6 Kugel - AW 10 STW AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 30 GBT / 50 AK 20 Schnellkraft 20 SK (0-0-20) AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 3 x 30m Hochstart 3 x 10m Hochstart AT Nachbereitung	Ferien
	15:45 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 WKG / 10 LWKG 10 / 10 Kugel - AW AT Nachbereitung	Wettkampf MJA/Männer Potsdam	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Erwärmung 5 Min - Imitation 30 WKG 30 STW & 3er hopp 20' plantschen Nachbereitung	Frei	18:50 Finale JWM 62,00m (Weltmeister)	Frei	15:30 Erwärmung 5 Min - Imitation 25 Stäbe 2,5kg 20 STW AT Nachbereitung
Donnerstag	10:00 Erwärmung 40 GBT 50 Schnellkraft 50 SK (0-20-30) 50 Lattensprünge Nachbereitung	Frei	08:00 Erwärmung 10 Min - Imitation 100 Zug 20 Stäbe 2,5kg AT Nachbereitung	Frei	08:00 Erwärmung 30' Lauf - ABC 30' Bodenturnen 20' Pezziballstabi AT Nachbereitung	Frei	Frei	Erwärmung 15' Lauf - ABC 3 x 30m Hochstart 3 x 30m fliegend 6 / 6 Kugel - AW Nachbereitung	Frei	10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 10 / 10 Kugel - AW AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 40 GBT / 50 AK 20 Schnellkraft 20 SK (0-0-20) AT Nachbereitung	Ferien
	Frei	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 WKG / 5 LWKG 6 / 6 Kugel - AW AT Nachbereitung	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 WKG / 10 LWKG 6 / 6 Kugel - AW AT Nachbereitung	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 WKG / 5 LWKG 2 x 30m Hochstart 2 x 10m Hochstart Nachbereitung	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 30 WKG 3 x 10m Hochstart 3 x 10m fliegend Nachbereitung	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 WKG / 5 LWKG 3 x 10m Hochstart AT Nachbereitung	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 WKG / 10 LWKG AT Nachbereitung	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 WKG / 5 LWKG 3 x 10m Hochstart AT Nachbereitung	Frei	15:30 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 WKG / 5 LWKG AT Nachbereitung	Frei	Ferien
Freitag	Frei	10:00 Erwärmung 20 GBT 20 Schnellkraft AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 50 GBT / 50 AK 50 Schnellkraft 60 SK (20-20-20) 30 Lattensprünge Nachbereitung	10:00 Erwärmung 20 GBT 20 Schnellkraft 6 / 6 Kugel - AW AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 30 Stäbe 2,5kg 10 / 10 Kugel - AW AT Nachbereitung	09:00 Uhr Abfahrt nach Mannheim	Erwärmung 40 GBT / 50 AK 40 SK (0-10-20) AT Nachbereitung	Anreise Kienbaum	10:00 Erwärmung 50 GBT / 50 AK 30 Schnellkraft 40 SK (0-20-20) AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 30 GBT / 50 AK 20 SK (0-0-20) AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 10 / 10 Kugel - AW AT Nachbereitung	Ferien
	15:15 Erwärmung 5 Min - Imitation 30 SWKG 4 x 10m Hochstart AT Nachbereitung	Frei	Frei	Frei	Frei	15:15 Erwärmung 60 GBT / 50 AK 70 SK (0-40-30) 50 Lattensprünge AT Nachbereitung	Frei	Abreise vom Rabenberg	15:15 Erwärmung 30 GBT / 50 AK 20 Schnellkraft 20 SK (0-0-20) 20 Lattensprünge Nachbereitung	Frei	Frei	15:30 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 SWKG / 5x1,5kg 20 STW AT Nachbereitung
Samstag	10:00 Erwärmung 40 GBT 30 Schnellkraft 30 STW & 3er hopp AT Nachbereitung	Anreise Halle	10:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 Stäbe 2,5kg 3 x 100m Tempolauf AT Nachbereitung	12:00 Uhr MJA Meeting Potsdam	Frei	10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 5 Min - Imitation 3 x 10m Hochstart AT Nachbereitung	Frei	10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 3 x 30m Hochstart 3 x 10m Hochstart AT Nachbereitung	10:00 Erwärmung 10' Lauf - ABC 25 WKG 3 x 100m locker AT Nachbereitung	Frei	10:00 Erwärmung 30 GBT / 50 AK 20 SK (0-0-20) AT Nachbereitung	Ferien
	Frei	Wertertage Halle/S MJA	Frei	Frei	Frei	Frei	DLV Gala Mannheim 59,51m Platz 1	16:45 Uhr BBM MJA Berlin	16:00 Erwärmung 5 Min - Imitation 20 WKG / 5 LWKG AT Nachbereitung	Frei	DM Jugend A Berlin 59,92m Platz 1	Anreise Recklinghausen
Sonntag	Frei	Wertertage Halle/S U23	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	09:00 Uhr Abreise JWM Bydgoszcz	Frei	DM Jugend A Berlin 18,08m Platz 4	Frei	Ferien
	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	18:00 Uhr Abfahrt zum Rabenberg	Frei	Frei	Frei	DM Junioren Recklingshn 55,20m Platz 1	15:15 Uhr Kugel WK Eberswalde