

Liebe Sportler !

INFOBLATT Juli/August 2024

Nun beginnen die Sommerferien ab 20.06.2024 recht früh, während auch die Hauptsaison für die älteren Sportler ab AK 14 erst in der Spanne 21.6.-31.7.2024 enden wird (Mitteldeutsche und Deutsche Meisterschaften).

Toll war das Abschneiden bei den Thüringer Landesmeisterschaften mit 14 x Gold und wie im Vorjahr, Rang 3 in Thüringen im Medaillenspiegel, während es in der Halle 2024 „nur“ zu Rang 5 reichte.

Schaut Euch zu Euren Wettkämpfen die Berichte auf unserer Homepage [www.LG-Ohra – Energie.de](http://www.LG-Ohra-Energie.de) - an.

Training in Ferien :

Trainingsplan: (ab AK 12 – **Jüngere machen pro TE nur max. 50 %**)

TG blau	-	2 x TE – 4 x TE und 4 x allgemein Sport* betreiben
TG rot	-	4 x TE – 6 x TE und 6 x allgemein Sport* betreiben
TG gelb	-	6 x TE – 8 x TE und 6 x allgemein Sport* betreiben
TG grün	-	8 x TE – 10 x TE und 8 x allgemein Sport* betreiben

* Schwimmen, Radfahren Rollschuhe/Inliner, Wandern, Spielen...

TE (Trainingseinheiten) –

10 min Gymnastik und 10 x 20 m ABC und 1 STL 80 m gehören immer dazu (Abkürzungen wie STL – Steigerungslauf – kennt ihr)

Die Farben der TG (Trainingsgruppen) sind ausführlich erklärt auf dem A 3 Poster: Liebe Mitglieder...und auch auf unserer Homepage: www.SV-Einheit.de

Günstig zur Verteilung ist folgender Rhythmus :

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche kein Sport (oder nur allgemein Sport*- Rad, Rollschuhe, Schwimmen, Wandern...)

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche allgemeine Sport TE* mit Einbau von 2 x – 4 x TE

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche Abarbeiten von geplanten TE alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1, Sprungkraft 1, Tempoläufe 1, Ausdauer 2....u.s.w....) – wer z.B. in der 1. und 6. Ferienwoche zum Training kommt, hat alle geplanten TE im Stadion absolviert und macht dann 2 x Wochen Ruhe und 2 x Wochen allgemeine Sport TE (Trainingseinheiten) – Arbeitet auch mit diesem trainingsplan- Voriges Jahr haben viele Sportler nicht 1 x TE davon zielgerichtet angeschaut und durchgeführt ☺

TE Ausdauer 1	TE Kraft 1	TE Schnelligkeit 1	Sprungkraft 1	Tempoläufe 1
6 km (6:00 – 6:20 min/km) 36 – 38 min	2 x Serien : 12 x 20 AKÜ 2 x Serien : 10 x 15 AKÜ Allgemeine Körperübungen (Bauch, Rücken Arme, Beine..)	3 x STL 60m, 80m, 100m Abläufe(AL)/Sprints- 4 min P./3 x SERIEN : (3 x 20 m/2 x 30 m/1 x 40 m) 10 min Serienpause (SP)	3 x STL 60 m 3 x 30 m AL 4 x Serien : (20 Seil li, 20 x Seil re, 60 x Seil beid, 20 x Anhock Geländer, 15 x + 10 x Hockstreck)	3 x STL 100 m 4 x (3 x 200 m n.l./ 70 %) 4 min Pause/12 min SP (Serienpause) (38 s – 46 s)
TE Ausdauer 2	TE Kraft 2	TE Schnelligkeit 2	Sprungkraft 2	Tempoläufe 2
5 km (5:24 – 5:42 min/km) 27 – 28:30 min	3 x Serien : 20 x li 20 x re 40 x beid Fußstrecker und Fußbeuger (Schienbein, Wade) 2 x (15 x 20) AKÜ	2 x D-STL 100 m (Doppel STL) 5 x 20 m fliegend mit 30 m Anlauf und 4 min P. (85 %) 4 x 60 m und 2 x 75 m (5 min P. 80 %)	2 x STL 80 m 4 x 20 m AL 4 x Serien : 6 – er hop li, 6 – er hop re 8 x Steige li,re 12 x Sprungläufe 20 Treppen beid	2 x STL 80 m 3 x (2 x 600 m n.l./75 %) 6 min P./ 10 min SP 2:15 – 2:40 min + 6 x 125 m n.l. Rasen
TE Ausdauer 3	TE Kraft 3	TE Schnelligkeit 3	Sprungkraft 3	Tempoläufe 3
3 km (4:40 min – 5:00 min/km) 14 – 15 min + 2 x 1 km (4:20 min)je 6 minP.	4 x Serien : 15 x 10 AKÜ + 15 x li ,15 x re 30 x beidFußstrecker/beuger	3 x STL 70 m 8 x 20 m AL mit 3 min P. 5 x 50 m mit 6 min P. (85 %) 6 x 100 m n.l. (70%)	1 x STL 100 m 6 x 15 m 6 x Serien : 10 Steige li, 10 Steige re, 12 SL	1 x D-STL 120 m 5 x (300 m n.l. – 66 s – 72 s- 6 min P.- 200 m n.l.-36 s – 40 s) 10 SP

Training im Stadion findet zu den gewöhnlichen Zeiten :

Di 16:00/Mi 15:15/Fr 16:30 weiter statt, also auch in der 1.Ferienwoche --- bis 30.06.24

dann P A U S E von Trainingsangebot im Stadion vom 01.07.-01.08.2024

(– aber Trainingsplan oben dennoch selbständig durchführen !)

Ausblick Nachsaison August/September :

WK Eisenberg 24.8.24/WK Gotha 31.8.24/WK Eisenach 8.9.24/WK Ohrdruf 21.9.24

Schaut bitte auf unsere Homepage SV Einheit www.SV-Einheit.de mit Infoblättern und LGOE www.LG-Ohra-Energie.de mit Berichten, Analysen, Geschichte der LG Ohra – Energie-Archiv -neu- alte Sportkuriere und Sportechos zum Nachlesen ☺

Peter_Grueneberg@web.de

Schöne Ferien ;-) und Sport frei !

A.RIECHEL

Plan 23.07.2023 – 23.08.2023

Günstig zur Verteilung ist folgender Rhythmus :

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche kein Sport (oder nur allgemein Fitness*- Rad, Rollschuhe, Schwimmen, Wandern...)

3 x Wochen oder 3 x 1 Woche Abarbeiten von geplanten TE alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1, Sprungkraft 1, Tempoläufe 1, Ausdauer 2....u.s.w....) –

Im August sind es 10 x geplante TE

(je 2 x Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Sprungkraft, Tempoläufe)

TE Ausdauer 1	TE Kraft 1	TE Schnelligkeit 1	Sprungkraft 1	Tempoläufe 1
6 km (6:00 – 6:20 min/km) 36 – 38 min	2 x Serien : 12 x 20 AKÜ 2 x Serien : 10 x 15 AKÜ Allgemeine Körperübungen (Bauch, Rücken Arme, Beine..) 5 x 10 x spez.Kraft 5 x 10 Max.kraft	3 x STL 60m, 80m, 100m Abläufe(AL)/Sprints- 4 min P./3 x SERIEN : (3 x 20 m/2 x 30 m/1 x 40 m) 10 min Serienpause (SP)	3 x STL 60 m 3 x 30 m AL 4 x Serien : (20 Seil li, 20 x Seil re, 60 x Seil beid, 20 x Anhock Geländer,15 x + 10 x Hockstreck)	3 x STL 100 m 4 x (3 x 200 m n.l./ 70 %) 4 min Pause/12 min SP (Serienpause) (38 s – 40 s)
TE Ausdauer 2	TE Kraft 2	TE Schnelligkeit 2	Sprungkraft 2	Tempoläufe 2
5 km (5:24 – 5:42 min/km) 27 – 28:30 min	3 x Serien : 20 x li 20 x re 40 x beid Fußstrecker und Fußbeuger (Schienbein, Wade) 2 x (15 x 20) AKÜ	2 x D-STL 100 m (Doppel STL) 5 x 20 m fliegend mit 30 m Anlauf und 4 min P. (85 %) 4 x 60 m und 2 x 75 m (5 min P. 80 %)	2 x STL 80 m 4 x 20 m AL 4 x Serien : 6 – er hop li, 6 – er hop re 8 x Steige li,re 12 x Sprungläufe 20 Treppen beid	2 x STL 80 m 3 x (2 x 600 m n.l./75 %) 6 min P./ 10 min SP 2:15 – 2:20 min + 6 x 125 m n.l. Rasen

SOLL/IST- mitbringen am Do 24.08.2024 mit TKZ !!

(bis dahin sollten 5 x TE absolviert sein, plus 5 x allgemeine Fitness- mit eintragen)

Ab Do , 24.08.2024 Eisenach 16:00 Uhr

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
29.07.24 //.	30.07.24 //.	31.07.24 //.	01.08.2024	02.08.24	03.08.24	04.08.24
05.08.24	06.08.24	07.08.24	08.08.24	09.08.24	10.08.24	11.08.24
12.08.24	13.08.24	14.08.24	15.08.24	16.08.24	17.08.24	18.08.24
19.08.24	20.08.24	21.08.24	22.08.24 ESA	23.08.24	24.08.24	25.08.24
26.08.24	27.08.24	28.08.24 ESA	29.08.24	30.08.24	31.08.24	01.09.24

Peter_Grueneberg@web.de