

INFOBLATT FEBRUAR + MÄRZ 2021 – Liebe Sportler !

Weitere Einschränkungen bleiben im 1.Quartal 2021 bestehen– behaltet den Sport und das Leichtathletikbetreiben dennoch weiter im Auge (im Körper) - es wird mit hoher Wahrscheinlichkeit ab Frühjahr in Richtung Mai auch wieder fast normales Training geben und jeder soll 2021 mindestens 2 x Wettkämpfe bestreiten.

Bedenkt bitte auch, daß seit 10 Jahren nicht so ein prächtiger Winter mit geschlossener Schneedecke war - nutzt dies, um Euch

VIEL AN FRISCHER LUFT AKTIV ZU BEWEGEN!!

Trainingsplan ZEITRAUM: 11.02.2021 - 31.03.2021 !

Achtung – ab 01.04.2021 kommt neues Infoblatt –

A) HOMEPAGE – Schaut auf unsere Homepage : www.sv-einheit.de

Insbesondere findet Ihr dort das monatliche Informationsblatt.

Auf : www.LG-Ohra-Energie.de findet Ihr Berichte, Fotos, Analysen, Übersichten und ein Archiv der Jahre 1993-2020 der Geschichte der LG Ohra-Energie (1992 als LG Ohra-Hörsel gegründet), wird gerade vervollständigt :

Hier lohnt es sich auch zu schauen, da hier neben der BILANZ 2020 sportliche Neuigkeiten (z.B. kamen 2 neue Vereine zur LG Ohra – Energie und verstärken uns und die sportliche Bilanz 2020), viele wichtige Berichte aller Wettkämpfe, Statistiken, Bestenlisten, Fotobildreihen, Porträts der Kadersportler, erscheinen und aufgeführt sind.

Bedenkt bitte, das in jeder Homepage viele Stunden Zeit stecken- es geht dort um E U C H und letztlich zahlt der Verein monatlich an die Webmaster ein nicht geringes Honorar.

Würdigt und wertschätzt mehr diese Arbeit- es ist Spiegel unserer Arbeit!

B) Alle Sportler mit neuem STARTPASS (ab 2009 – neue AK 12 plus Duphorn, Kathy- bitte **15,00 Euro überweisen** –SV Einheit Eisenach – LA-2/DE10840550500000054550, sowie für Grünes Trainingskollektiv (G-T-K) , die Skigebühren 2021 - bis 01.03.2021

(wer noch nicht bezahlt hat bisher – offen waren im Januar 2021 wohl noch – Bube, Tronicke, Duphorn, Savu, Weber, Tischer, Mende, Jakob)

C) Erfolge 2020 – SV Einheit Eisenach 2020 :

Maurice VOIGT (Männer)- Bronze Deutsche Meisterschaft Speer,

Laura KAUFMANN (Frauen) – Rang 15 – 400 m,

BUNDESKADER 2021 : HILBERT, Jonathan, VOIGT, Maurice

D) Selbständiges Training :

Bitte regelmäßig durchführen : Jeder 4 x – 24 x TE im Zeitraum 11.02.-31.03.2021 - Es gilt folgende Orientierung : (siehe auch Homepage SV Einheit Eisenach !)

Sportler bis AK 11 führen 6 – 12 x TE nach Trainingsplan durch und dazu 4 x TE in anderen Sportarten (Rad, Ski, Schlitten, Rollschuhe, Wandern, Turnen...)

Sportler ab AK 12 trainieren :

FOS – freizeitorientierter Sportler – **blau (blau)**

Er trainiert nur zur persönlichen Fitness und Gesundheit und möchte seine Schulspornote verbessern. Wettkämpfe nur im Kreis- und für Schule.

Startpaß : KEIN Startpaß

Trainingshäufigkeit : 2 – 4 x im Monat/0,5 – 1 x pro Woche

WOK – Wettkampforientierter Sportler – **rot (rot)**

Er trainiert zum Erhalt einer guten Leistung in einer Hauptdisziplin, verstärkt auf Bedarf die Vereinsstaffeln und tritt zu Wettkämpfen vorwiegend in Eisenach oder Nachbarkreisen an.

Landesmeisterschaftsteilnahme nicht unbedingt und dann nur in Hauptdisziplin und in Staffel.

Startpaß : Startpaß

Trainingshäufigkeit : 6 – 8 x im Monat/2 x (1,5 x) pro Woche

MOS – Meisterschaftsorientierter Sportler – gelb (gelb)

Er trainiert mit dem Ziel, bei Thüringer Meisterschaften unter die Top 8 (Finale zu kommen) und als Höhepunkt an Mitteldeutschen M. (Einzel) und Deutschen Meisterschaften (Staffel), teilzunehmen.

Startpaß :

Startpaß

Trainingshäufigkeit :**12 x im Monat/3 x pro Woche****LOS – Leistungsorientierte Sportler – grün (grün)**

Ziel: Deutsche Meisterschaften ab AK 14 – **16 x im Monat/4 x** - Training wöchentlich,

ab AK 16 – **20 - 24 x im Monat/5 - 6 x** Training wöchentlich

Sportler LOS erhalten ab AK 14 FÖRDERVERTRAG, wenn Norm DM geschafft wird.

*TE (Trainingseinheiten) – 10 min Gymnastik und 10 x 20 m ABC gehören immer dazu (Abkürzungen wie STL – Steigerungslauf/AL – Ablauf bzw. Sprint.....habt ihr alle im Frühjahr bekommen – siehe Heimtrainingspläne) – Verteilt TE auf alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1, Sprungkraft 1, Tempoläufe 1..., dann Ausdauer 2, Kraft 2...holt Euch bei AKÜ- allgemeine Körperübungen auch Anregungen im Internet - Übungsreihen)
Ergänzend bitte unbedingt Skilanglauf, Wandern, Radfahren, Rollschuhe (Inliner), Heimgeräte..einbauen*

TE Ausdauer 1	TE Kraft 1	TE Schnelligkeit 1	Sprungkraft 1	Tempoläufe 1
7 km (5:30 – 5:50 min/km) 38 – 41 min	4 x Serien : 10 x 12 AKÜ 2 x Serien : 8 x 8 AKÜ Allgemeine Körperübungen (Bauch, Rücken Arme, Beine..)	3 x STL 80m, Abläufe(AL)/Sprints- 4 min P/ 3 x SERIEN : (5 x 15 m/3 x 30 m/ 1 x 50 m) 8 min Serienpause (SP)	3 x STL 60 m 3 x 30 m AL 5 x Serien : (20 Seil li, 20 x Seil re, 70 x Seil beid, 15 x Anhock Geländer, 8 x Hockstretkspr)	2 x STL 100 m 5 x (2 x 200 m n.I./ 75 %) 3 min Pause/8 min SP (Serienpause) (42 s – 46 s)
TE Ausdauer 2	TE Kraft 2	TE Schnelligkeit 2	Sprungkraft 2	Tempoläufe 2
6 km (5:20 – 5:30 min/km) 32 – 33 min	4 x Serien : 15 x li ,15 x re 30 x beid Fußstrecker und Fußbeuger (Schienbein, Wade) ----- 4 x (8 x 12) AKÜ	2 x D-STL 120 m (Doppel STL) 5 x 20 m fliegend mit 30 m Anlauf und 4 min P. (85 %) 5 x 60 m/ 1 x 80 m (je 5 min P. 80 %)	2 x STL 80 m 5 x 10 m AL ----- 6 x Serien : 4 – er hop li, 4 – er hop re 5 x Steige li,re 10 x Sprungläufe (SL) 20 x Skipping	3 x STL 80 m 5 x 600 m n.I./ 80 %) 5 min P./ 2:40 – 3:05 min + 8 x 120 m n.I. Rasen
TE Ausdauer 3	TE Kraft 3	TE Schnelligkeit 3	Sprungkraft 3	Tempoläufe 3
5 km (4:30 min – 5:10 min/km) 22 – 26 min + 1 km (4:10-4:20 min) je 6 min P.	6 x Serien : 10 x 6 AKÜ + 12 x li ,12 x re 20 x li/re/beid/ Fußstrecke/-beuger (Schienbein, Wade)	3 x STL 80 m 6 x 20 m AL mit 3 min P. 4 x 50 m mit 5 min P. (85 %) 8 x 125 m n.I. (75%) mit 2 min Gehpause	2 x STL 100 m 3 x 50 m AL 6 x Serien : 6 Steigsprünge li, 6 Steigsprünge re, 8 Sprungläufe	2 x D-STL 120 m 5 x Serien (300 m n.I. – 60 s – 66 s -3 min P. – 1 x 200 m I 3 – 34 s – 39 s) 8 m.SP

E) Sportsachen

- Wer die Sportsachenbörse im November verpaßt hat :

Teilt per Mail mit, was Ihr für Sportkleidung/Spikes benötigt und wenn ihr etwas abgeben wollt (Tausch, Erstattung) Peter_Grueneberg@web.de

F) Wettkämpfe : Für Trainingsgruppen:

-grün (LOS-leistungsorientierte Sportler) und -gelb (Meisterschaftsorientierte Sportler) sind geplant :

So 04.04.-So 11.04.2021 Trainingslager Italien oder Eisenach

Sa, 24.04.2021 – Auftaktwettkampf- Blockmehrkampf – BERNBURG/Sachsen-Anhalt