

## Infoblatt November 2020 –

Nun beginnt die Hallensaison 2020/21, leider mit der Einschränkung, so daß im November kein organisiertes Training stattfinden kann. Beachtet folgende Hinweise :

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

### Sportler ab AK 12 trainieren :

#### **FOS** – Freizeitorientierter Sportler – blau

Er trainiert nur zur persönlichen Fitness und Gesundheit und möchte seine Schulsportnote 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

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 :** 2 x (1,5 x) pro Woche

#### **MOS** – Meisterschaftsorientierter Sportler – gelb

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

**Startpaß :** Startpaß

**Trainingshäufigkeit :** 3 x pro Woche

#### **LOS** – Leistungsorientierte Sportler - grün

**Ziel:** Deutsche Meisterschaften ab AK 14 - 4 x – Training wöchentlich, ab AK 16 – 6 x

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

TE (Trainingseinheiten) – 10 min Gymnastik und 10 x 20 m ABC und 1 STL 80 m gehören immer dazu (Abkürzungen wie STL – Steigerungslauf - habt ihr alle im Frühjahr bekommen – Heimtrainingspläne) – verteilt TE auf alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1...)

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.I./ 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.I./75 %) 6 min P./ 10 min SP 2:15 – 2:40 min + 6 x 125 m n.I. 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 min P.	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.I. (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.I. – 66 s – 72 s- 6 min P.- 200 m n.I.-36 s – 40 s) 10 SP

Am **Mittwoch, den 18.11.2020** findet von 17:15 bis 19:00 Uhr die Sportsachenbörse gestaffelt (je 2 x Sportler) im Stadiongebäude statt (Abgabe Tausch Kauf..)- Familiennamen – A – H (17:15)/ I – O (17:45)/ P-Z (18:15)

Am **Mittwoch, den 02.12.2020** um 15:15 Uhr Stadion erfolgt Ausgabe Informationen 1.Dezember- 6.Januar !

Bleibt gesund und trainiert fleißig – SPORT FREI ! Peter\_Grueneberg@web.de