

Informationsblatt APRIL/MAI 2022 –

Bitte gründlich lesen und Termine beachten !

Ihr habt Euch entschieden für die Trainingsgruppen (TG): blau rot, gelb o. grün für die Osterferien gilt :

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

- TG blau** - **2 x TE – 3 x TE und 5 x allgemein Fitness betreiben**
- TG rot** - **4 x TE – 6 x TE und 3 x allgemein Fitness betreiben**
- TG gelb** - **8 x TE – 10 x TE und 2 x allgemein Fitness betreiben**
- TG grün** - **12 x TE – 14 x TE und 1 x allgemein Fitness betreiben**

TE (Trainingseinheiten) – 10 min Gymnastik und 10 x 20 m ABC und 1 STL 80 m gehören immer dazu (Abkürzungen z.B. STL – Steigerungslauf , kennt ihr – verteilt TE auf alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1, Sprungkraft 1, Tempoläufe 1...Ausdauer 2...) Bitte führt die TE alle 2 – 3 x Tage durch im Zeitraum der Ferien (8.-24.04.2022 – 17 x Tage)

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 min P.	4 x Serien : 15 x 10 AKÜ + 15 x li , 15 x re 30 x beid Fußstrecker/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

Hinweise :

An dieser Stelle möchten der Vorstand und die Trainer noch einmal ganz wichtige Hinweise in

8 x Hauptpunkten als Hinweise geben, die Ihr **u n b e d i n g t** beachtet sollt!

1) HOMEPAGE - Aktuelles

Lest mindestens 1 x monatlich die Berichte zum Sportgeschehen auf der Homepage

www.LG-Ohra-Energie.de und schaut ebenso mindestens 1 x monatlich auf unsere Vereinshomepage

www.SV-Einheit.de, um Euch zu informieren - dort sind auch die Monatsinfoblätter aufgeführt.

2) ANMELDUNG, BEITRÄGE

Alle neuen Mitglieder - füllt die Aufnahmeanträge sorgfältig aus, wozu auch die Unterschrift zur Datenschutzerklärung ebenso gehört, wie möglichst das Erstellen einer Einzugsermächtigung. Formulare findet Ihr auf der Homepage www.sv-einheit.de oder bei den Trainern.

Beiträge sind : 10,00 Euro einmalig Aufnahme,

AK unter 12	-	4 €/Jahr
AK 12/13	-	72 €/Jahr
AK 14-17	-	102 €/Jahr
Erwachsene	-	132 €/Jahr
Familien	-	120 €/Jahr (ab 3 x Personen)
Passive	-	24 €/Jahr

3) NEUE SPORTLER- SPORTKLEIDUNG

Alle **neuen Sportler zahlen einmalig 22,00 Euro** (Kleines Erima Paket - 1 Vereinsdreß/T-shirt/Poloshirt/Jersey) **oder 77,00 Euro** (großes Erima Paket - 6 x Teile inklusive Spikes) - siehe auch Hinweise auf Homepage SV Einheit und erhalten künftig alle Vereinssportsachen mit 50 % Rabatt. Entweder Geld in Umschlag mit Namen drauf beim Trainer abgeben oder überweisen auf Vereinskonto : DE 10 84 0550 5000 0005 4550 – dann aber Trainer informieren und Überweisungsträgerkopie mitbringen zum Erwerb Sportkleidung !

Alle die schon 22,00 Euro oder 77,00 Euro bezahlt oder überwiesen haben, erhalten bis 02.06.2022 ihre Sachen !

-- Bei Wettkämpfen muß ein Vereins- Hemd, -Trikot, -Oberteil, -Dreß...getragen werden laut Wettkampfordnung DLO des DLV !

4) STARTPAß ab AK 12 Pflicht für alle Sportler außer TG blau- Freizeitsportler)

Alle Sportler ab AK 12 und AK 20, benötigen einen STARTPAß (*außer TG blau-s.u.) und überweisen einmalig 15,00 Euro für den Startpaß auf das o.g. Vereinskonto - bei Abmeldung 3,00 Euro.

Das betrifft auch ältere Sportler, die sich dieses Jahr neu angemeldet haben sowie nach unserer Übersicht.

KALLENBACH/NICKEL/PENZ/ERDMANN/MEYER und ...- *außer wer sich nur in TG blau einordnet**

5) NEUE TALENTE und ÜBUNGSLEITER – Eigenwerbung

Versucht andere talentierte Sportler zum Training zur Probe mitzubringen und helft in Eurem Freundes- und Bekanntenkreis mit, Übungsleiter, Kampfrichter und Förderer/Sponsoren zu finden!

Vereinsadresse ist : SV Einheit Eisenach e.V. Sportpark 03 in 99817 Eisenach /

Mail : info@SV-einheit.de

6) EINTEILUNG der TRAININGSGRUPPEN nach Anspruchsniveau und Talent

Kommt regelmäßig zum Training und beachtet die Vorgaben der Einteilung der Trainingsgruppen nach dem Leistungsanspruch/Farbe:

(blau - ohne Wettkämpfe, rot - nur 1 x Training, Wettkämpfe im Kreis,

gelb - mindestens 2 x wöchentlich Training, WK in Thüringen,

grün - mehrfach Training in der Woche, Ziel Teilnahme DM) - Erläuterung folgt ausführlich hier:

<p>Sportler bis AK 11 führen 1 - 2 x TE wöchentlich durch und führen 1 x wöchentlich Aktivitäten und Bewegungsformen in anderen Sportarten aus wie : Schwimmen, Turnen, Klettern, Rollschuh/Inliner, Fahrrad, Wandern, Spiele, Gymnastik.....</p>
--

RICHTLINIEN des TRAININGS nach Qualität und Quantitätsvorgaben -

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 Schul.

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 vor wiegend 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: Er trainiert mit den Zielen Kadersportler zu werden und strebt mindestens die Qualifikation an Mitteldeutschen und Deutsche Meisterschaften an (ab AK 14)

Startpaß : Startpaß

Trainingshäufigkeit : ab AK 14 - 4 x - Training wöchentlich,

ab AK 16 - 6 x - Training wöchentlich

Sportler LOS erhalten ab AK 14 FÖRDERVERTRAG, wenn Landeskadernorm – oder Norm MDM/DM geschafft wird

7) TRAINING ab 01.04.2022 - wie Februar/April – siehe Infoblatt Homepage www.sv-einheit.de

Osterferien : Wer da ist ---sonst *Ferientrainingsplan umsetzen !

Mo 11.04.2022 17:30 TH Stedtfelderstraße/ 18:30 WAH Kraft

Di 12.04.2022 16:00 Goethe Halle

Mi 13.04.2022 15:00 Stadion

Do 14.04.2022 – Mo 18.04.2022* selbständig : 2 – 4 x TE

Di 19.04.2022 16:00 Goethe Halle

Mi 20.04.2022 15:00 Stadion

Do 21.04.2022 16:00 TH Stedtfelderstraße

Fr 22.04.2022 17:00 Goethe Halle

Nach Ferien noch in der Halle bis 30.04.2022 zu gewohnten Zeiten !

TRAINING ab 1.Mai 2022

AB AK 12 (2010 geboren)

Montag (gelb/grün)

16:00 **TG Zimmermann** Stadion

16:00 **Ab AK 12 soll neue TG aufgemacht werden** (blau/rot/gelb/grün - a l l e ab AK 12)

17:30 **GTK Grüneberg** Stadion 18:30 – 19:30 WAH (W.Aßmannhalle) – Kraft

Mittwoch (gelb/grün)

15:15 **GTK Grüneberg** Stadion

Donnerstag (blau/rot/gelb/grün- a l l e ab AK 12)

16:00 **TG Dr. Hohmann** Stadion

AK 5 - bis AK 11 (2016 - 2011 geboren) jeweils 1,50 h

Dienstag

16:00 **TG Zöller/Duphorn** Stadion

Achtung Sportler ab AK 12 (2010 geboren und älter- haben Dienstag k e i n Training - dafür Montag und Donnerstag)

Mittwoch

15:15 **TG Kliebisch/Max Werner** Stadion

Freitag

16:30 **TG Meister** Stadion

8) Wettkämpfe Mai

Bitte eintragen zur Wettkampfteilnahme – Meldetermine beachten – bei Fehlen

3,00 Euro Reuegeld-----

So 01.05.2022 Erfurt - Nordanlage - Landesmeisterschaften lange Staffeln

bis 14.04.2022 melden an Peter_Grueneberg@web.de

3 x 1000 m

12/13 m

14/15 m Preßler/Kaufmann/Erler/...

16 – 19 m ... Männer – Zimmermann/Böttger/Höhne

4 x 400 m

16 – 19 m ... (WSV Oberhof ?)

So 01.05.2022 Erfurt - Nordanlage - Landesmeisterschaften lange Staffeln

bis 14.04.2022 melden an Peter_Grueneberg@web.de

3 x 800 m

12/13 w Beck/Beck/...

14/15 w Bittdorf/Schwede/Riechel/... (WSV Oberhof)

16 – 19 w (WSV Oberhof ?)

4 x 400 m

16 – 19 w Hoffmann/Riechel/Beck/Möller/Lorenz/... (vielleicht 2 x Staffeln- ? WSV Oberhof)

Sa 07.05.2022 Ohrdruf – Bahneröffnung – gelb/grün TG (GTK) – MS – 25.04.22

Bitte Eltern wegen Fahren fragen

So 08.05.2022 Eisenach – Wettkampf – bitte melden bis Mi, 04.05.2022

Ab AK 7 – Erwachsene- günstig für Anfänger und nicht so leistungsstarke Sportler !

2,00 Euro mitbringen nur für diesen 1.Wettkampf

Ausblick : Sehr wichtiger Meisterschaften, Meetings, Termine - Juni

Sa, 21.05.2022 LM AK 12 – 15 Block Mehrkampf (AK 14715 – Quali DM !) – nur TG gelb/grün

Sa 04.06.2022 Pfingstmeeting Ohrdruf

Sa/So 11.06.2022-12.06.2022 THÜRINGER LANDESMEISTERSCHAFTEN AK 12- Erwachsene

Sa 26.06.2022 MDM Gotha AK 14-15

Kinder WK- AK 10/11 – Sa 11.06.22 Eisenach – Herr Meister

SPORTSACHENBÖRSE- VERKAUF, AUSGABE T-Shirts, Tausch-

Do 02.06.2022 – 16:-18:00 Uhr Stadion

Sport frei ! ☺

Bei Rückfragen/Infos –

Peter_Grueneberg@web.de

Frohe Ostern

