

Infoblatt JULI- AUGUST - 2021 – Ausblick September/Oktober 2021

Liebe Sportler !

Seit Juni läuft der Trainings- und auch Wettkampfbetrieb wieder normal und nun beginnen die Sommerferien (24.07.-05.09.2021)

Wettkämpfe und Kader

Im Juli standen und stehen einige Wettkämpfe an, von denen für die AK 14/15 der absolute Höhepunkte die Mitteldeutschen Meisterschaften (MDM) in Haldensleben sind und waren (17.07.21) und für die AK 12/13 der E-Kaderwettkampf (14.07.2021) in Erfurt.

Einer Vielzahl von Sportlern scheint die Bedeutung dieser beiden Höhepunkte gar nicht bewußt zu sein- entscheiden diese

- über Zuordnung zu einem Kadersportler 2022,
- über die Leistungseinschätzung des Vereines, dessen Zuwendungen und abgeleitet davon
- über persönliche Förderverträge**(siehe unten TL!)

So konnte kein Sportler die Kadernorm und gleichbedeutende Norm für Deutsche Meisterschaften der AK 15 in Hannover (4.-5.9.21), keiner die Landeskadernorm der AK 14 und kein Sportler der AK 12/13 die E-Kadernorm in Erfurt, erreichen. Bei den MDM konnten M.Matewosjan und E.Ganzmann zumindest in der 4 x 100 m Staffel mit Rang 8, einen Lichtpunkt setzen, abgesehen von A.Riechel (Gold) und L.Riechel (Silber) im Hochsprung. Pech hatte in Erfurt (E-Kader-WK) Paulina Bube- 3 x o.g.V. im Weitsprung und Amadine Jakob (krank).

Am **Sa, den 24.07.21 in Zella-Mehlis** findet ein letzter Wettkampf statt – siehe ladv.de (Teilnehmer) – **Treff 7 Uhr 25 Katzenaue.**

Training FERIEN und Orientierung (rot/blau/gelb/grün) ab neuem WK-jahr ab 1.10.

Sportler bis AK 11 machen 3 Wochen frei und führen **4 – 6 x TE nach Trainingsplan** durch und dazu **4 x TE** in anderen Sportarten (Rad, Schwimmen, 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

Ferien :

3 x Wochen frei/ 6 x TE in 3 x Wochen

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 nur in Hauptdisziplin und in Staffel.

Startpaß : Startpaß
Trainingshäufigkeit : 6 x – 8 x im Monat/2 x (1,5 x) pro Woche
Ferien : **2 x Wochen frei/1 x Woche - 4 x allgemeine TE/**
3 x Wochen - 6 x TE

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 : 12 x im Monat/3 x pro Woche
Ferien : **2 x Wochen frei/1 x Woche – 4 x allgemeine TE/**
3 x Wochen – 9 x TE

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 !

Ferien : **2 x Wochen frei/1 x Woche – 4 x allgemeine TE/**
3 x Wochen – 12 x TE

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 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.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

In den Ferien ist Training am Montag, 26.07.21 und am Donnerstag, 29.07.21 und am Mittwoch, 01.09.2021 – je 16:00 Uhr. Sportsachentauch – und kauf möglich im November – letzte TE im Stadion Mi 10.11.21. Bleibt gesund, erholt Euch gut, trainiert fleißig nach Plan und schaut unbedingt zu den Berichten auf die Homepage : www.LG-Ohra.de/SV-Einheit.de
 Am Do, 05.08.2021 um 22 Uhr 30 startet unser J.HILBERT bei der Olympiade über 50 km Gehen- verfolgt es !

Ausblick – ab 06.September – Training nur :

Montag 16:00 Uhr , Dienstag 16:00 Uhr, Mittwoch 15:00 Uhr und Donnerstag 16:00 Uhr Stadion für alle !
WK- So, 12.09.2021 – Eisenach- in Liste eintragen – nur Sprint (Ausnahme 800 m + Hoch)

Peter_Grueneberg@web.de

Matewosjan , Ganzmann, Mende, Weber, Jakob, Penz,...

TL Tatra Do 28.10.- Sa 6.11.21 – 75,00 Eu einzahlen SV Einheit DE 10 8405505000 000 54550 bis 1.8.21
Rest – bis 1.10.21 – 331,00 Eu – Wer Fördervertrag** erhält, kriegt Stützung (siehe oben) !