



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

Bitte die restlichen Sportler (Tronicke, Bube, Jakob)- überweist die 15,00 Euro einmalige Startpaßgebühr. **Termin war 01.12.2020** ! SV Einheit Eisenach – LA-2/ DE10 8405505000 000 54550 Die jährliche Gebühr übernimmt der Verein. Die Beiträge werden erst in Richtung 2.Halbjahr 2021 erhoben.

Orientierung Training ab 1.Mai 2021 :

Stadion Mo 16 Uhr 30- Lauf/Di 16 Uhr 00/Mi 15 Uhr 00/Do 16 Uhr 00/16 Uhr 00

Frohe Ostern. Schaut bitte auf unsere Homepage SV Einheit mit Infoblättern und LGOE mit Berichten, Analysen, Geschichte der LG Ohra – Energie- Archiv.

[www.SV-einheit.de](http://www.SV-einheit.de)

[www.LG-Ohra-Energie.de](http://www.LG-Ohra-Energie.de) (neu- alte Sportkuriere und Sportechos zum Nachlesen ☺)