

Liebe Sportler !

INFOBLATT Juli/August 2024

Nun beginnen die Sommerferien ab 20.06.2024 recht früh, während auch die Hauptsaison für die älteren Sportler ab AK 14 erst in der Spanne 21.6.-31.7.2024 enden wird (Mitteldeutsche und Deutsche Meisterschaften).

Toll war das Abschneiden bei den Thüringer Landesmeisterschaften mit 14 x Gold und wie im Vorjahr, Rang 3 in Thüringen im Medaillenspiegel, während es in der Halle 2024 „nur“ zu Rang 5 reichte.

Schaut Euch zu Euren Wettkämpfen die Berichte auf unserer Homepage [www.LG-Ohra – Energie.de](http://www.LG-Ohra-Energie.de) - an.

Training in Ferien :

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

| | | |
|----------------|---|--|
| TG blau | - | 2 x TE – 4 x TE und 4 x allgemein Sport* betreiben |
| TG rot | - | 4 x TE – 6 x TE und 6 x allgemein Sport* betreiben |
| TG gelb | - | 6 x TE – 8 x TE und 6 x allgemein Sport* betreiben |
| TG grün | - | 8 x TE – 10 x TE und 8 x allgemein Sport* betreiben |

* Schwimmen, Radfahren Rollschuhe/Inliner, Wandern, Spielen...

TE (Trainingseinheiten) –

10 min Gymnastik und 10 x 20 m ABC und 1 STL 80 m gehören immer dazu (Abkürzungen wie STL – Steigerungslauf – kennt ihr)

Die Farben der TG (Trainingsgruppen) sind ausführlich erklärt auf dem A 3 Poster: Liebe Mitglieder...und auch auf unserer Homepage: www.SV-Einheit.de

Günstig zur Verteilung ist folgender Rhythmus :

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche kein Sport (oder nur allgemein Sport*- Rad, Rollschuhe, Schwimmen, Wandern...)

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche allgemeine Sport TE* mit Einbau von 2 x – 4 x TE

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche Abarbeiten von geplanten TE alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1, Sprungkraft 1, Tempoläufe 1, Ausdauer 2....u.s.w....) – wer z.B. in der 1. und 6. Ferienwoche zum Training kommt, hat alle geplanten TE im Stadion absolviert und macht dann 2 x Wochen Ruhe und 2 x Wochen allgemeine Sport TE (Trainingseinheiten) – Arbeitet auch mit diesem trainingsplan- Voriges Jahr haben viele Sportler nicht 1 x TE davon zielgerichtet angeschaut und durchgeführt ☺

| 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 |

Training im Stadion findet zu den gewöhnlichen Zeiten :

Di 16:00/Mi 15:15/Fr 16:30 weiter statt, also auch in der 1.Ferienwoche --- bis 30.06.24

dann P A U S E von Trainingsangebot im Stadion vom 01.07.-01.08.2024

(– aber Trainingsplan oben dennoch selbständig durchführen !)

Ausblick Nachsaison August/September :

WK Eisenberg 24.8.24/WK Gotha 31.8.24/WK Eisenach 8.9.24/WK Ohrdruf 21.9.24

Schaut bitte auf unsere Homepage SV Einheit www.SV-Einheit.de mit Infoblättern und LGOE www.LG-Ohra-Energie.de mit Berichten, Analysen, Geschichte der LG Ohra – Energie-Archiv -neu- alte Sportkuriere und Sportechos zum Nachlesen ☺

Peter_Grueneberg@web.de

Schöne Ferien ;-) und Sport frei !

A.RIECHEL

Plan 23.07.2023 – 23.08.2023

Günstig zur Verteilung ist folgender Rhythmus :

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche kein Sport (oder nur allgemein Fitness*- Rad, Rollschuhe, Schwimmen, Wandern...)

3 x Wochen oder 3 x 1 Woche Abarbeiten von geplanten TE alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1, Sprungkraft 1, Tempoläufe 1, Ausdauer 2....u.s.w....) –

Im August sind es 10 x geplante TE

(je 2 x Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Sprungkraft, Tempoläufe)

| 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..) 5 x 10 x spez.Kraft 5 x 10 Max.kraft | 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 – 40 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 – 2:20 min + 6 x 125 m n.l. Rasen |

SOLL/IST- mitbringen am Do 24.08.2024 mit TKZ !!

(bis dahin sollten 5 x TE absolviert sein, plus 5 x allgemeine Fitness- mit eintragen)

Ab Do , 24.08.2024 Eisenach 16:00 Uhr

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-----------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|----------|----------|----------|
| 29.07.24 //. | 30.07.24 //. | 31.07.24 //. | 01.08.2024 | 02.08.24 | 03.08.24 | 04.08.24 |
| 05.08.24 | 06.08.24 | 07.08.24 | 08.08.24 | 09.08.24 | 10.08.24 | 11.08.24 |
| 12.08.24 | 13.08.24 | 14.08.24 | 15.08.24 | 16.08.24 | 17.08.24 | 18.08.24 |
| 19.08.24 | 20.08.24 | 21.08.24 | 22.08.24 ESA | 23.08.24 | 24.08.24 | 25.08.24 |
| 26.08.24 | 27.08.24 | 28.08.24 ESA | 29.08.24 | 30.08.24 | 31.08.24 | 01.09.24 |

Peter_Grueneberg@web.de