

Liebe Sportler !

INFOBLATT Juli/August 2025

Nun beginnen die Sommerferien ab 28.06.2025 wieder recht früh, während auch die Hauptsaison für die älteren Sportler ab AK 14 erst in der Spanne 22.6.-03.08.2025 mit höheren Meisterschaften enden wird (Mitteldeutsche und Deutsche Meisterschaften).

Das Abschneiden bei den Thüringer Landesmeisterschaften mit 14 x Gold im Vorjahr und Rang 3 in Thüringen im Medaillenspiegel, soll dieses Jahr wieder erreicht werden, während es in der Halle 2025 zu Rang 4 reichte.

Schaut Euch zu Euren Wettkämpfen die Berichte auf unserer Homepage 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 im Sportheft...und auch auf unserer Homepage: www.SV-Einheit.de

Außerdem habt Ihr zum Elternabend (und danach) unser neues Sportheft 75 Jahre SV Einheit Eisenach erhalten oder erwerbt es noch für 1,00 Euro Schutzgebühr (neue Sportler für 7,00 Euro, da die Mitglieder das Heft bereits in den Sportpaketen gekauft hatten). Bitte studiert das Heft ausführlich und a r b e i t e t damit. Dort ist z.B. auch der Ferientrainingsplan enthalten, den wir nun nicht mehr im Monatsblatt extra abdrucken werden, da ihr diesen im Sportheft habt!**

Noch 1 x Hinweis zum Juni (Di, 17.6.25-14:00 Uhr Hochsprungmeeting 1.-4.Klasse und Do, 19.6.25 um 9:00 Kreissportfest 1.-4.Klasse, Fr, 20.6.25 große Feier mit Stationen – 70 Jahre Stadion – Aktion bis 7.7.25- Sportschuhe und Spikes (gebraucht) für je 7,00 Euro abzugeben ☺

Dennoch hier noch mal aktuell Hinweise zur Gestaltung des Ferientrainings, welches aus einem Mix an allgemeinen Trainingseinheiten, normalen Trainingseinheiten und der Erholung bestehen soll!

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 Ferien 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... usw. ...) – 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 mal 1 x TE davon zielgerichtet angeschaut und durchgeführt ☹

Inhalt Trainingseinheiten -----siehe SPORTHEFT !!**

TE Ausdauer	TE Kraft	TE Schnelligkeit	Sprungkraft	Tempoläufe
1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3	1,2,3

Training im Stadion findet zu den gewöhnlichen Zeiten:

Di 16:00/Mi 15:15/Do 16:30/Fr 16:30 weiter statt bis Fr, 27.06.2025

und dann

nach der SOMMERPAUSE, wieder neu ab Mi, den 13.08.2025

**** (– aber Trainingsplan oben dennoch selbständig durchführen!)**

Ausblick Nachsaison August/September :

WK Bad Salzungen 23.8.25

WK Zella-Mehlis Wurf Mehrkampf LM 30.8.25

WK Sömmerda 30.08.2025

WK Eisenach 7.9.25

LK Gotha AK 12/13 – 13.09.2025

WK Ohrdruf 20.9.25

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(ät)web.de

Schöne Ferien ;-) und Sport frei !