

**INFOBLATT MÄRZ/APRIL 2023 – Liebe Sportler ! – Hallensaison ist abgeschlossen****Bitte am Sa, 15.04.23 in Erfurt zuschauen – DM 35 km Gehen mit J.HILBERT !****A) HOMEPAGE** – [www.LG-Ohra-Energie.de](http://www.LG-Ohra-Energie.de) findet Ihr Berichte, Fotos, Analysen, Übersichten und ein Archiv der Jahre 1993-2022 der Geschichte der LG Ohra-Energie (1992 als LG Ohra-Hörsel gegründet) und natürlich zur Hallensaison 2023 aktuell !Schaut auch auf unsere Homepage : [www.sv-einheit.de](http://www.sv-einheit.de)

Insbesondere findet Ihr dort das monatliche Informationsblatt.

**B) Alle Sportler mit neuem STARTPASS** (ab 2011 – neue AK 12 plus AK 20) - bitte **15,00 Euro überweisen** – SV Einheit Eisenach – LA-2/DE10 8405505000 00054550,**C) Erfolge 2022 – SV Einheit Eisenach 2022 :**Maurice VOIGT (Männer)- Silber Deutsche Meisterschaft Speer, Gold Deutsche Juniorenmeisterschaften Speer  
Jonathan HILBERT – Rang 5 Europameisterschaft 35 km Gehen  
BUNDESKADER 2023 : HILBERT, Jonathan, VOIGT, Maurice**D) Training :** (TE = Trainingseinheit)**Bis zu den Osterferien (bis 31.03.2023) :** nach Hallenplan, der seit 11.11.22 gilt.**In den Osterferien: (01.04. – 16.04.2023)**

Jeder führt je nach Alter und Leistungsanspruch (Trainingsgruppe blau/rot/gelb/grün- siehe unten), in den FERIEN zwischen 2 x bis 12 x TE durch - entweder selbständig nach Plan in der Tabelle oder/und zu den angebotenen Zeiten des Ferientrainings\* (bitte auch Hinweise und sms der Trainer aktuell beachten, da Änderungen möglich sein können !)

<b>Dienstag</b>	<b>04.04.2023</b>	<b>16 Uhr 00</b>	<b>Goethehalle</b>	<b>Tusnat/Duphorn</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>05.04.2023</b>	<b>15 Uhr 00</b>	<b>W.Aßmannhalle</b>	<b>Grüneberg</b>
<b>Dienstag</b>	<b>11.04.2023</b>	<b>16 Uhr 00</b>	<b>Goethehalle</b>	<b>Tusnat/Duphorn</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>12.04.2023</b>	<b>15 Uhr 00</b>	<b>STADION</b>	<b>Kliebisch</b>
<b>Freitag</b>	<b>14.04.2023</b>	<b>16 Uhr 30</b>	<b>Goethehalle</b>	<b>Tusnat</b>

**Plan für eigenständiges Üben :**

-----

TE (Trainingseinheiten) – 10 min Gymnastik und 10 x 20 m ABC gehören immer dazu (Abkürzungen wie STL – Steigerungslauf /AL – Ablauf bzw. Sprint AKÜ- allgemeine Körperübungen /)...verteilt TE auf alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1, Sprungkraft 1, Tempoläufe 1..., dann Ausdauer 2, Kraft 2...)

<b>TE Ausdauer 1</b>	<b>TE Kraft 1</b>	<b>TE Schnelligkeit 1</b>	<b>Sprungkraft 1</b>	<b>Tempoläufe 1</b>
7 km (5:30 – 5:50 min/km) 38 – 41 min	4 x Serien : 10 x 12 AKÜ 2 x Serien : 8 x 8 AKÜ Allgemeine Körperübungen (Bauch, Rücken Arme, Beine..)	3 x STL 80m, Abläufe(AL)/Sprints- 4 min P/ 3 x SERIEN : (5 x 15 m/3 x 30 m/ 1 x 50 m) 8 min Serienpause (SP)	3 x STL 60 m 3 x 30 m AL 5 x Serien : (20 Seil li, 20 x Seil re, 70 x Seil beid, 15 x Anhock Geländer, 8 x Hockstretkspr)	2 x STL 100 m 5 x (2 x 200 m n.I./ 75 %) 3 min Pause/8 min SP (Serienpause) (42 s – 46 s)

<b>TE Ausdauer 2</b>	<b>TE Kraft 2</b>	<b>TE Schnelligkeit 2</b>	<b>Sprungkraft 2</b>	<b>Tempoläufe 2</b>
6 km (5:20 – 5:30 min/km) 32 – 33 min	4 x Serien :  15 x li ,15 x re 30 x beid Fußstrecker und Fußbeuger (Schienbein, Wade) ----- 4 x (8 x 12) AKÜ	2 x D-STL 120 m (Doppel STL) 5 x 20 m fliegend mit 30 m Anlauf und 4 min P. (85 %) 5 x 60 m/ 1 x 80 m (je 5 min P. 80 %)	2 x STL 80 m 5 x 10 m AL ----- <b>6 x Serien :</b> 4 – er hop li, 4 – er hop re 5 x Steige li,re 10 x Sprungläufe (SL) 20 x Skipping	3 x STL 80 m 5 x 600 m n.I./ 80 %) 5 min P./ 2:40 – 3:05 min + 8 x 120 m n.I. Rasen
<b>TE Ausdauer 3</b>	<b>TE Kraft 3</b>	<b>TE Schnelligkeit 3</b>	<b>Sprungkraft 3</b>	<b>Tempoläufe 3</b>
5 km (4:30 min – 5:10 min/km) 22 – 26 min + 1 km (4:10-4:20 min) je 6 min P.	6 x Serien : 10 x 6 AKÜ + 12 x li ,12 x re 20 x li/re/beid/ Fußstrecke/-beuger (Schienbein, Wade)	3 x STL 80 m 6 x 20 m AL mit 3 min P. 4 x 50 m mit 5 min P. (85 %) 8 x 125 m n.I. (75%) mit 2 min Gehpause	2 x STL 100 m 3 x 50 m AL  6 x Serien : 6 Steigesprünge li, 6 Steigesprünge re, 8 Sprungläufe	2 x D-STL 120 m 5 x Serien (300 m n.I. – 60 s – 66 s -3 min P. – 1 x 200 m I 3 – 34 s – 39 s) 8 m.SP

**Sportler bis AK 11** führen 4 x TE – 6 x nach Trainingsplan durch und dazu 4 x TE in anderen Sportarten (Rad, Rollschuhe, Wandern, Turnen...)

**Sportler ab AK 12 trainieren:**

**FOS** – freizeitorientierter Sportler – **blau (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

**WOK** – Wettkampforientierter Sportler – **rot (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 nicht unbedingt und dann nur in Hauptdisziplin und in Staffel.

**Startpaß :** Startpaß

**Trainingshäufigkeit :** 6 – 8 x im Monat/2 x (1,5 x) pro Woche

**MOS** – Meisterschaftsorientierter Sportler – **gelb (gelb)**

**Ziel – Thüringer und Mitteldeutsche Meisterschaften**

**Trainingshäufigkeit :** 12 x im Monat/3 x pro Woche

**Training nach FERIEN : Hallentraining wie im Winterhalbjahr bis Do, 20.04.2023**

**Ab Freitag, 21.04.2023 STADIONTRAINING / Trainingsanzug/Spikes erst ab Mai**

Dienstag	16:00 Uhr	Stadion	Duphorn AK 7 - 11
Mittwoch	15:15 Uhr	Stadion	Grüneberg/Kliebisch - alle/Zimmermann - Lauf
Freitag	15:00 Uhr	Stadion	Dr. Hohmann (TG vom Do)/Grüneberg
	16:30 Uhr	Stadion	Meister/Tusnat - alle

**E) Sportsachenbörse** - Fr, 28.04.23 von 18:00 – 19:30 /Sa, 29.04.23 von 11.00 -12:00-Stadion

**F) Wettkämpfe : Vorschau für alle Altersklassen :**

**07.05. So** Bahneröffnung Eisenach// **13.05. Sa** und **27.05. Sa** – Wettkämpfe Ohrdruf  
**10./11.06.** Thüringer Landesmeisterschaft ab AK 12 // **01.07. Sa** MDM AK 14/15