

Infoblatt Mai 2021- Blatt 1

Liebe Sportler – Nun sind nach 6 Monaten selbständigem Training erste Möglichkeiten gegeben, in Kleingruppen bis 5 Sportlern (bis 14 Jahre !) mit 1 x Übungsleiter zu trainieren.

Dennoch gelten die strengen Regeln weiter.

Ein Plan zum selbständigen Üben erhaltet Ihr ebenso, wie die Einteilung, wer wo und wann und bei wem trainieren darf - tragt Euch hierzu in die Liste ein – wobei jeder erst mal nur 1 x Anspruch auf Training hat – wenn bis 12.05.21 jedoch nicht alle da waren, können freie Trainings Plätze auch doppelt vergeben werden !

Orientierung Trainingshäufigkeit : Mai wöchentlich

Mai monatlich

TG blau - 1 x - (2 x TE) –

3 x TE und 3 x allgemein Fitness betreiben

TG rot - 2 x TE –

6 x TE und 2 x allgemein Fitness betreiben

TG gelb - 3 x TE –

10 x TE und 2 x allgemein Fitness betreiben

TG grün - 4 x TE –

13 x TE und 2 x allgemein Fitness betreiben

Planung :

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Mi 05.05.21 Grüneberg 5 x Kliebisch 5 x | | | | |
| Mo 10.05.21 Zimmermann/ Lauf -15:45 5 x Sportler (eingeteilt) | | Mi 12.05.21 Grüneberg 5 x Kliebisch 5 x | | | | |
| Mo 17.05.21 Zimmermann/ Lauf -15:45 5 x Sportler (eingeteilt) | | Mi 19.05.21 Grüneberg 5 x Kliebisch 5 x | Do 20.5.21 Busse 5 x Dr.Hohmann 5 x | | | |
| ././. | | Mi 26.05.21 Kliebisch 5 x | Do 27.5.21 Busse 5 x Dr.Hohmann 5 x | | | |
| Mo 31.05.21 Zimmermann/ Lauf -15:45 5 x Sportler (eingeteilt) | | Mi 02.06.21 Grüneberg 5 x Kliebisch 5 x Neuer Plan JUNI AUSGABE STADION 15-16 Uhr | | | | |

Es geht nun erst mal darum, im Mai und Juni langsam wieder in den regelmäßigen Übungs- und dann Trainingsbetrieb einzusteigen. Wettkämpfe spielen im Mai überhaupt keine Rolle und im Juni ist die Teilnahme an evtl. statt findenden Landesmeisterschaften (19./20.06.21) unsinnig, da es ein starker Unterschied zu den Kadersportlern wäre, die ohne Unterbrechung und Einschränkung in den letzten 6 Monaten trainiert haben. Zumindest müßten wir vorher 2 x Vorbereitungswettkämpfe bestritten haben- wir orientieren auf Wettkämpfe im Juli/September , wobei es viel wichtiger ist, daß jeder erst mal 1 x wöchentlich trainieren kommt ! ☺

Infoblatt Mai 2021- Blatt 2

Trainiert 1 x – 3 x /Woche, je nach Leistungsanspruch. Eine Einteilung in Kleingruppen mit vorsichtigem Trainingsbeginn und leichten TE erfolgt Mittwochs :5.5./12.5./19.5./26.5.21 – 15:00 – 16:00 Uhr (mit Wochentrainingseinteilung für Zeitraum 5.5.-2.6.2021).

ACHTUNG – alle Sportler, die aus irgendwelchen Gründen nicht kommen, melden sich bitte unbedingt bei Herrn Busse oder Herrn Grüneberg (Peter.Grueneberg@web.de), weil wir eine Teiltrainerstelle schaffen möchten und müssen dazu Konzept einreichen, wieviel Sportler wir am 1.9.2021 im Übungsbetrieb haben !!

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

| TE Ausdauer 1 | TE Kraft 1 | TE Schnelligkeit 1 | Sprungkraft 1 | Tempoläufe 1 |
|---|--|---|---|---|
| 5 km (5:30 – 5:45 min/km) 27 – 29 min | 3 x Serien :10 x 15 AKü 2 x Serien :10 x 10 AKü- Allgemeine Körperübungen (Bauch, Rücken Arme, Beine..) | Erw.1,5 km EL (9 min) Gymn., 10 x 10 mABC 4 x STL 80m, Abläufe(AL)/Sprints- 2 x SERIEN :(4 x 20 m/3 x 30 m mit je 4 min Pause) 10 min Serienpause (SP) | 8 x 100 m n.I. (70 %) Einlaufen mit 100 m GP (Gehpause+ Gymnastik) 3 x STL 60 m, 5 x 20 m AL 4 x Serien : 20 Anhock sprünge Geländer, 8 Einbeinsprünge li, 8 Einbeinsprünge re, 8 Schlußweitsprünge 10 Sprungläufe | Erw.1,5 km EL (9 min) Gymn., 10 x 10m ABC 8 x 60 m bergan 4 x 300 m n.I. – 66 s – 72 s- 6 min P. 10 min SP 4 x 200 m n.I.- 36 s – 40 s |
| TE Ausdauer 2 | TE Kraft 2 | TE Schnelligkeit 2 | Sprungkraft 2 | Tempoläufe 2 |
| 4 km (5:15 – 5:30 min/km) 21 – 22 min | 2 x Serien : 20 x li 20 x re 40 x beid Fußstrecker und Fußbeuger (Schienbein, Wade) 4 x (10 x 15) AKÜ | Erw.1,5 km EL (9 min) Gymn., 10 x 10m ABC 3 x STL 60m, 2 x D-STL 100 m (Doppel STL) 6 x 20 m fliegend mit 30 m Anlauf und 4 min P (4 P) (85 %) 5 x 60 m 4 P (80 %) | 8 x 100 m n.I. (70 %) Einlaufen mit 100 m GP (Gehpause+ Gymnastik) 3 x STL 80 m,6 x 10 m Reaktionsstarts 5 x Serien : 4 – er hop li, re 6 x Steige li,re 8 x Sprungläufe | Erw.1,5 km EL (9 min) Gymn., 10 x 10m ABC 2 x STL 100 m 2 x (3 x 500 m n.I./ 75 % oder in /5 min P./10 min SP 2:15 – 2:30 min + 6 x 100 m n.I. Rasen |
| TE Ausdauer 3 | TE Kraft 3 | TE Schnelligkeit 3 | Sprungkraft 3 | Tempoläufe 3 |
| 3 km (4:30 min – 4:40 min/km) 13:30 – 14:00 min + 8 min P. und 1 km (4:10 min) | 5 x Serien : ----- 12 x 10 AKÜ + 15 x li ,15 x re 30 x beidFußstrecker/beuger | Erw.1,5 km EL (9 min) Gymn., 10 x 10m ABC 4 x STL 60 m 8 x 20 m Reaktionsstarts /AL mit 3 min P. 6 x 50 m mit 6 min P. (85 %),4 x100 m n.I. | 1 x STL 100 m 6 x 15 m 6 x Serien : 10 Steige li, 10 Steige re, 12 SL | Erw.1,5 km EL (9 min) Gymn., 10 x 10m ABC 5 x STL 60m, 3 x (4 x 250 m n.I./ 70 %- oder in 55-60 s 4 min Pause/10 min SP (Serienpause) |

Bitte Bescheid geben, wer Sportsachen benötigt und abgeben möchte (es gibt Sportgutscheine für neue Erima Kleidung für gut erhaltene Teile – 11,00/Teil oder Bargeld – 7,00/Teil.

Gesucht werden neue Übungsleiter, Sponsoren, Talente und Familienmitgliedschaft (ab 2 Sportler/Familie).