

INFOBLATT - MÄRZ/APRIL 2025 – Liebe Sportler –viele wichtige Information gibt es hier !

A)HOMEPAGE – www.LG-Ohra-Energie.de findet Ihr neugestaltet Berichte, Fotos, Analysen, Übersichten und ein Archiv der Jahre 1993-2025 der Geschichte der LG Ohra-Energie (1992 als LG Ohra-Hörsel gegründet) und natürlich zur Hallensaison 2025 aktuell !

– Die BILANZ 2024 findet Ihr und bis 1.4.25 kommt auch die Bilanz zur Hallensaison 2024/25

Dazu ist die Übersicht **TERMINE : a l l e Wettkämpfe 2025 in der FREILUFT aufgeführt !!!**

Schaut auch auf unsere Homepage : www.sv-einheit.de mit monatlichem Informationsblatt

B) Sportsachenbörse WAH Tribüne Nord, mit Ausgabe Pakete : Gold, Silber, Bronze und Neukauf..., **am Mittwoch, 12. März und 26. März** und am **Freitag, 28. März** jeweils 17:15-17:45 Uhr

Lauf in den Frühling – möglichst viele Sportler sollen am Sonntag, den 23.03.2025 in Creuzburg /10:30 Uhr

5,5 km (oder 2 km) laufen.

Anmeldeliste beim Training ! Ein Dauerlauf im März ist eine wunderbare Saisonvorbereitung !

C) Training : TE = Trainingseinheit,Änderungen vorbehalten-beachtet Hinweise der Trainer*

- **Bis 31.03.2023** ist Training nach Hallenplan (der seit 11.11.2024 gilt) –

Ausnahme : Am Mittwoch, den 19.03.2025 findet 15:15 Uhr – 17:15 unser Training im Wartburgstadion statt, da die WAH wegen Sommergewinn geschlossen ist.

- **Ab 1.4.2024 STADIONBETRIEB mit Besonderheit - Osterferien**

In den Osterferien: Sa, 05.04.25 – Mo, 21.04.2025 ist Ferientraining :

Mittwoch, **09.04.25** um 15:00 Uhr/

Freitag, **11.04.25** um 16:30 Uhr/

Mittwoch, **16.04.25** um 15:00 Uhr

Jeder führt je nach Alter und Leistungsanspruch in den FERIEN zwischen **4 x bis 8 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 !

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...)

| TE Ausdauer 1 | TE Kraft 1 | TE Schnelligkeit 1 | Sprungkraft 1 | Tempoläufe 1 |
|--|---|---|--|--|
| 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 Hockstreckspr) | 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) |

| TE Ausdauer 2 | TE Kraft 2 | TE Schnelligkeit 2 | Sprungkraft 2 | Tempoläufe 2 |
|--|--|---|--|---|
| 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 ----- 6 x Serien : 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 |
| Eigene TE : | Eigene TE : | Eigene TE : | Eigene TE : | Eigene TE : |

| Termine ab Dienstag, 22.04.2025 | | | STADION- lange Kleidung, Spikes erst ab 2.Mai 2025 | |
|--|-------------------|------------------|---|--|
| Dienstag | 22.04.2025 | 16 Uhr 00 | STADION | Strobach/Duphorn |
| Mittwoch | 23.04.2025 | 13 Uhr 30 | W.Aßmannhalle | a l l e !! SPRINTWETTKAMPF Verein, ab AK 12 alle Kampfrichter , bis 9 aktiv |
| Donnerstag | 24.04.2025 | 16 Uhr 30 | STADION | Schulze/Schulze |
| Freitag | 25.04.2025 | 16 Uhr 30 | STADION | Tusnat/Meister |
| Montag | 28.04.2025 | 15 Uhr 20 | Elis.-Gymn./Kraft | GTK-Jugend/Grüneberg |
| Dienstag | 29.04.2025 | 16 Uhr 00 | STADION | Strobach/Duphorn |
| Mittwoch | 30.04.2025 | 15 Uhr 15 | STADION | Grüneberg/Kliebisch/Manß Ausgabe INFOBLATT MAI/JUNI bzw. Homepage www.SV-Einheit.de |
| Freitag | 02.05.2025 | 16 Uhr 30 | STADION | Tusnat/Meister |

| | |
|--|---|
| D) Wettkämpfe : Vorschau für alle Altersklassen : | |
| 03.05.25 Sa | Landesmeisterschaften Blockmehrkampf AK 12 – 15 – Jena – Pflicht für TG gelb und grün ! |
| 06.05.25 Di | Läufertag Hermsdorf – LOS (Leistungsorientierte Sportler)/Kader ! |
| 11.05.25 So | Bahneröffnung Eisenach – a l l e |
| ... | |

GOLDKAPAKET/Jacken :

Alle Sportler, die Sportpaket GOLD bezahlt haben, bringen bitte im März in einem Umschlag diesen Abschnitt ausgefüllt mit (ankreuzen o) p l u s 3,00 Euro für Porto und 1 Flocke teilig :

NAME :

Größe :

M o

S o

XS o

164 o

Art :

Trainingsjacke: o

Trainingspullover : o

Besondere Termine G-T-K

Donnerstag, 13.03.2025 Fahrt nach Erfurt (15 Uhr 45 Parkplatz Katzenaue – Novotna/Krahmann – Stabhoch/Leischner/Riechel –Treppe/Steiger/Bergan)

Samstag, 15.03.2025 Fahrt nach Oberhof 11:11 Uhr Parkplatz Katzenaue /Skikleidung, Mütze, Handschuhe/ 6,00 Euro Eigenbeitrag für Skiausrüstung, Eintritt..(Novotna, Leischner, Krahmann) Riechel – Treff 12:00 Uhr

Freitag, 21.03.2025 Treff 18:30 Gaststätte „Augustinerbräu“, Kleines Essen mit Eltern und Sportlern
Novotna, Leischner, Krahmann
Besprechung – Planung G-T-K- Saison 2025 und Perspektiven, mittelfristige Planung bis AK 14

Sonntag, 23.03.2025 Creuzburg – Lauf in den Frühling Teilnahme 5,5 km (2 km)

Trainingslager ITALIEN

Hotel „Gallia“ Igea Marina

Samstag, 05.04.2025 – Montag 14.04.2025

Treff früh 4:10 ARAL Tankstelle Eisenach Kasselerstraße beim Autohaus Kirschstein/Mazda