

Liebe Sportler !

Mit dem 20.Hochsprungmeeting am 09.10.21 ist das Trainings- und Wettkampfsjahr 2020/21 abgeschlossen und ab 11.10.2021 beginnt das neue Wettkampfsjahr 2021/22. Ihr habt Euch entschieden für die Trainingsgruppen (TG) : blau rot, gelb oder grün (siehe Homepage www.SV-Einheit.de)

Beachtet bitte die Hinweise : Folgende Einteilung ist für die **TG gelb und grün** ganz wichtig :

1.MEZ (Mesozyklus) – Schaffung allgemeiner Grundlagen – Ausdauer, Kraftausdauer, wenig Technik, viele kleine Sprünge, ATHLETIK- 11.10.- 22.11.2021 – 6 Wochen – (Darin fallen die Herbstferien mit 16 Tagen vom 22.10.- 07.11.2021).

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

TG blau - 2 x TE – 3 x TE und 5 x allgemein Fitness betreiben

TG rot - 4 x TE – 6 x TE und 3 x allgemein Fitness betreiben

TG gelb - 8 x TE – 10 x TE und 2 x allgemein Fitness betreiben

TG grün - 12 x TE – 14 x TE und 1 x allgemein Fitness betreiben

TE (Trainingseinheiten) – 10 min Gymnastik und 10 x 20 m ABC und 1 STL 80 m gehören immer dazu (Abkürzungen wie STL – Steigerungslauf - habt ihr alle im Frühjahr bekommen – Heimtrainingspläne) – verteilt TE auf alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1...)

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.I./ 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.I./75 %) 6 min P./ 10 min SP 2:15 – 2:40 min + 6 x 125 m n.I. 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 min P.	4 x Serien : 15 x 10 AKÜ + 15 x li , 15 x re 30 x beid Fußstrecker/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.I. (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.I. – 66 s – 72 s- 6 min P.- 200 m n.I.-36 s – 40 s) 10 SP

Training ab 11.10.2021

Herr Busse ist am 1.9.2021 weggezogen, informiert Euch jedoch noch bis 1.1.2022 mit seiner W.app Gruppe- gewöhnt Euch jedoch spätestens ab 2022 an, das monatliche Informationsblatt auf der Homepage www.SV-Einheit.de zu lesen und auch über E-Mail Meldungen zu Wettkämpfen zu tätigen: Peter_Grueneberg@web.de

Sportler die ab AK 12 einen Startpaß haben, 2021 nicht gestartet sind und bis 1.11.2021 nicht beim Training waren, werden, wenn sie nicht widersprechen, werden ihre Startpässe gelöscht kriegen für 2002– können Vereinsmitglied bleiben, aber können nicht mehr an Wettkämpfen teilnehmen-

Erfreulicherweise haben wir ab 11.10.2021 neue Trainer und Übungsleiter und ersuchen regelmäßig zu kommen – Training wird bis 19.11.2021 im Stadion stattfinden- warm anziehen !

In der 1.Ferienwoche ist k e i n organisiertes Training – nutzt Trainingsplan – in der 2.Ferienwoche ist täglich Training und nach den Ferien auch noch im Stadion bis Fr 19.11.2021-

Ab Montag 22.11.2021 ist Hallentraining – Plan folgt beim Freilufttraining nach den Ferien !

TRAINING ab 11.10.2021 – beachtet überarbeitete Altersklasseneinteilung (AK) !

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa/So
AK 12-18 16:30 Uhr- 18:30 Uhr Stadion ZIMMERMANN Duphorn E.,K.,G. Hoffmann/Ganzmann, Kallenbach./Genzsch/ Bley/Querfeld/Fink/ Kaufmann/Tronicke/ Krause/Liebetrau/ Gruska/Jakob/Ibleib... GRÜNEBERG* GTK *grüne und gelbe TG Matevosjan/Bley/ Weber/Querfeld/Mende	AK 7-11 16:00 Uhr- 17:30 Uhr Stadion ZÖLLER DUPHORN,E. DUPHORN,K. SCHERG	AK 7-11 15:00 Uhr- 17:00 Uhr Stadion KLIEBISCH /WICHATE/ DUPHORN,E. GRÜNEBERG* GTK *grüne und gelbe TG 15:30-18:00 Matevosjan/Bley/ Weber/Querfeld/Mende/ Kaufmann/Tronicke/ + TG Steinbach	AK 12-18 15:15 Uhr- 17:00 Uhr Stadion Dr.HOHMANN SIEMON NICOLE Duphorn E.,K.,G. Hoffmann/Ganzmann, Kallenbach./Genzsch/ Bley/Querfeld/Fink/ Kaufmann/Tronicke/ Krause/Liebetrau/ Gruska/Jakob/Ibleib...	AK 7-11 16:00Uhr- 17:30 Uhr Stadion MEISTER	WK oder Tr.- Plan oder frei
<i>Ab 22.11.2021 16:30-17:30 Stadion/dann Jahnhalle oder WAH</i>	<i>Ab 22.11.2021 16:00 Goethehalle</i>	<i>Ab 22.11.2021 15:00 WAH</i>	<i>Ab 22.11.2021 16:00 TH Stedtfelderstraße</i>	<i>Ab 22.11.2021 17:00 Goethehalle</i>	

Termine

- **Mo 18.10.21** – Mitgliederversammlung SV Einheit Eisenach WAH 18 Uhr 30
- **Do – 18.11.21 – 17 Uhr 15 Sportsachenbörse Stadion –**
Gebt vorher Bescheid, wer etwas abgeben oder tauschen oder kaufen möchte !
Oberteile Mädchen blau für Freizeit oder unter T-Shirt gibt es für 8 Euro.

Alle neuen Sportler ! –

Ladet ANMELDUNG runter und füllt Aufnahmeantrag aus (www.SV-Einheit.de) (+ Abgabe !)
Außerdem Umschlag mit Name und 22,00 Euro für Erima Poloshirt- damit erhaltet ihr alle Sportkleidungssachen mit 50 % Ermäßigung.