

## Frauenfeld 2018 Trainingsplan, Montag 16. April

<b>Besammlung 8.00 Uhr Zeughausplatz Teufen, Reise mit Car 9.15 Uhr Ankunft Sportanlage Kleine Allmend</b>		
09.20	Bezug der Unterkunft	
	sich im Camp einrichten, Ueberblick über die Oertlichkeiten verschaffen, Umziehen	
10.20-10.50	Sponsorenfoto Gemeinsames Einlaufen mit <b>Thomas</b>	
	<b>Gruppe Jugend</b>	<b>Gruppe Schüler Jg.04,05</b>
10.50-12.30	Vom Sprint zum Hürdenlauf : Starts Sprints, Laufschule Einstieg Hürden ABC/ 3er Rhythmus, (Kugel oder Diskus mit <b>Hans</b> )	Weitsprung1:Kernelement Anlauf, Absprungrhythmus,
		Hochsprung1: Höhe springen Schersprung als Schwergewicht, Ältere mit Flopp,
<b>12.45-13.45 Lunchtime im Restaurant</b>		
14.00-15.30	Training in Gruppen	
	Speer1: Rhythmus schnelles Umsetzen zum Wurf. Einsatz Stemmbein plus Wurfkraft Medizinball,	Hürden 1 Vom Rhythmus zum Hürdenlauf,
		Weitsprung 1 Kernelement Anlauf, Absprungrhythmus,
15.30-16.00	Pause	
16.00- 17.30	Weitsprung 1 bis max. 25m Anlauf: Schwerpunkt Absprungrhythmus,	Hochsprung1 "Vom Scherensprung zum Flopp",
17.40-18-30	Spielturnier freiwillig	
<b>19.00 Nachtessen</b>		
ab 20.15 Uhr	Abendprogramm im Restaurant <b>Spiele</b>	EIGENE Spiele sind Willkommen, wir freuen uns auf einen lustigen Abend
spätestens 21.30Uhr alle ruhig auf Zimmer (Ausnahme Jahrgang 2003 und ältere nach Absprache)		
21.45	absolute Ruhe in den Zimmern "guet Nacht ond schlofed guet! Psssst, wir trainieren und benötigen Schlaf!	

## Frauenfeld 2018 Trainingsplan, Dienstag 17. April

<b>7.30 Morgenessen</b>			
8.30-9.00 gemeinsames Einlaufen mit Kräftigungsteil,			
<b>Gruppe Jugend Aktive</b>			
<b>Gruppe Schüler Jg.04,05</b>			
<b>Gruppe Schüler Jg.06 und jünger</b>			
9.00-10.30	Weitsprung Anlaufschulung, der sichere Anlauf zum Balkenabsprung mit Laufschiene plus Sprungkraft,	Geradeauswurf mit verschiedenen Wurfgeräten, Schweifball, Ball Speer Medizinball,	Hochsprung 2: Ältere Kernelement Flopp, Jüngere: 1.Schersprung Rhythmus im Anlauf 2. In die Höhe springen,
10.30-11.00	Pause		
11.00-12.30	Kugeltossen O Brien Technik plus Wurfkraft mit Medizinballwurf, Hans	Hürden 2 plus Stabweitsprung,	Geradeauswurf mit verschiedenen Wurfgeräten, Schweifball, Ball Speer Medizinball,
<b>12.45-13.45 Lunchtime im Restaurant</b>			
14.00-15.30	Diskus und Wurfkraft mit Medizinball, Hans	Hochsprung 2: Schwerpunkte Rhythmus im Anlauf und Absprung,	Vom Rhythmus zum Hürdenlauf, mit verschiedenen Wettkampfformen,
15.30-16.00	Pause		
16.00-17.30	Training in Gruppen		
	Hochsprung 1 ganze Technik/ Einstieg mit Schersprüngen/ Schwerpunkt: deutliche Innenlage, Absprungrhythmus, Steigerungslauf in der Kurve, (Diskus oder Kugel mit Hans)	Laufschulung/ div schnelle Sprünge über Kleinsthindernisse Starts aus div. Positionen,	Laufschulung (div. schnelle Sprünge über Kleinsthindernisse) mit Kraft zum Abschluss,
17.30-18.30	Spieltunier freiwillig		
<b>19.00 Nachtessen</b>			
19.45 Uhr	Abendprogramm im Restaurant, <b>Spiele</b> (EIGENE Spiele sind Willkommen, wir freuen uns auf einen lustigen Abend)		
21.45 Uhr	Schlafen wie die Murmeltiere, wer nicht muxmäuschenstill ist, wird auf einen 10000 Meterlauf geschickt!		

## Frauenfeld 2018 Trainingsplan, Mittwoch 18. April

<b>7.30 Morgenessen</b>	
8.30-9.00 gemeinsames Einlaufen mit Kräftigungsteil	
<b>Gruppe Jugend/Aktive</b>	
<b>Gruppe Schüler Jg.04,05</b>	<b>Gruppe Schüler Jg.06 und jünger</b>
9.00-10.30 Hürden, (Diskus mit Hans)	Vielseitiges Werfen mit vielen Wurfgeräten Medizinball, Ball, Heuler <b>Speer</b> Schwergewicht Impulsschritt,
10.30-11.00 Pause	
11.00-12.30 Training in Gruppen	
Kugelstossen, Hans	Vielseitiges Werfen mit vielen Wurfgeräten Medizinball, <b>Speer</b> , Ball, Heuler Schwergewicht Impulsschritt,
<b>12.45-13.45 Lunchtime im Restaurant</b>	
14.00-15.30 Laufschule Starts Reaktion Sprints Läufe,	Kugelstossen Rhythmuschritttechnik Einführen Angleiten für Talentierte, <b>Hans</b>
15.30-16.00 Pause	Laufschule Reaktion und Sprint,
16.00-17.30 Hochsprung,	Wurfkraft mit Medizinbällen und Kugelstossen vom Standstoss zm Wechselschritt,
17.40-18-30 Spielturnier freiwillig	
<b>19.15 Nachtessen</b>	
ab 20.15 Schlussabend als <b>Spielabend im Restaurant und Umgebung für ALLE</b>	
22.30 Uhr	ab ins Bett, auch am Donnerstag wird nochmals hart trainiert!

## Frauenfeld 2018 Trainingsplan, Donnerstag 19. April

<b>7.30 Morgenessen</b>		
8.30-9.00	gemeinsames Einlaufen mit Kräftigungsteil Training in 3 Gruppen	
	<b>Gruppe Jugend/Aktive</b>	<b>Gruppe Schüler Jg.04,05</b>
9.00-10.00	Von wenigen zu vielen Hürden mit Wettkampfformen,	Kugeltossen, Wurfkraft, " Vom Geradeaswurf zum Drehwurf",
10.00-11.00	Diskus, Hans	Hindernisse, Gewandtheit und Hürden plus
11.00 - 11.30	<b>Pause</b> Training in Gruppen	
11.30 -12.30	Sprint Starts, (Kugel mit Hans)	" Vom Geradeaswurf zum Drehwurf", Hochsprung 3 im Wettkampf,
<b>12.45-13.45 Mittagessen im Restaurant,</b>		
bis 14.15	Aufräumen der Zimmer und Untzerkunft allgemein(), Hilfe für Küche()	
14.15 - 15.15	Lauf-, Sprung-, Spielformen,	
15.15-15.40	<b>letzte Pause</b>	
15.40 -16.30	<b>Staffelformen + Americaine</b>	
16.30 Uhr	Duschen Umziehen	
17.00	Abfahrt bei der Anlage mit Car	
etwa 18.00	Ankunft Landhaus in Teufen	