Wochentrainingsplan LLZ- Eisleben-Freistil

Trainingseinheiten und Inhalte im Wochenverlauf **Trainer: Thiele/ Quandt**

Bemerkung: Schwerpunkt ist allgem. Leistungsaufbau und Vorbereitung U-23 WM

KW 38-39/ 18.09. - 01.10.17

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens		**MK-Training** (Programm Ungarn)		**MK-Training** (Programm Ungarn)			
abends	**60 min Schwimmen**	15 min Allgem. Erw. **30 min Technik** **8x3 min Ringen** **20 min Kraftprogramm** Dehnung/ Prävention	**40 min Lauf** submaximal Dehnung/ Prävention	15 min Allgem. Erw. 5**x5 min Technik/ KÜ** **(3 min TE/ 2 min KÜ)** **2x (2x3 min) TK/ Ringen** **20 min Kraftprogramm** Dehnung/ Prävention	30 min Spiel **20 min Technik** **2x3 min TK/ Ringen** Dehnung/ Prävention	**Liga**	

Bemerkungen Kadersportler ***Johann Steinforth Traininig in BW-Spofö Schifferstadt, Dimitri Blayvas BW- Grundausbildung, Erik Thiele Polizei- Studium Aschersleben ab 20.09. IT Kemerovo/ RUS***

Haupttrainingstag im LLZ Eisleben ist für alle Landes- und Bundeskader am Donnerstag!