WSV 08 Lauscha e.V.

Wintersportverein 08 Lauscha e.V. – PF 1139 – D-98724 Lauscha

Wintersportverein 08 Lauscha e.V. – PF 1139 – D-98724 Lauscha

Hausanschrift:
Henriettenthal 1a
98724 Lauscha
Telefon: 036702 / 20427
Telefax: 036702 / 30645
info@wsv08lauscha.de
www.wsv08lauscha.de

Ust.-IdNr.: DE 812597520

LSB – Vereins-Nr. 330 88
GZ.: VR 604: Amtsgericht Sonneberg

Sparkasse Sonneberg
IBAN:
DE44 8405 4722 0312 0054 23
BIC:
HELADEF1SON

Trainingsplan Skispringen Oktober 2016

Tag, Datum	Treff ab, Beginn/	Wo ist Training, was machen wir!
Sa.01.10.16	**7.00 Uhr**	**TSC SP Brotterode, alle**
Mo.03.10.16	**8.00 Uhr**	**TSC SP/NK-Inliner Schmiedefeld S 10-13**
Mi.05.10.16	**15.00 Uhr**	**Gymnasium, Springen Schanze 15.30**
	17.00 Uhr	**Bambini SP Schanze**
Do.06.10.16	**15.00 Uhr**	**Abf. Schanze, 15.10 Gymn., Inliner Kalte Küche**
Fr.-So. 7.-9.10.16	**7.30 Uhr**	**Janne, Felix, Bruno, Eric LG Winterberg mit Wettkampf Samstag**
1.Ferienwoche kein Training. Bitte Heimtraining machen:		
Heimtraining 30 Minuten Crosslauf oder Radfahren		
Heimtraining Montag Programm Nummer 1		
Heimtraining Donnerstag Programm Nummer 2		
So.16.10.16	**7.30 Uhr**	**TT Johann‘stadt, Bruno, Felix, Eric, Elias, Janne?, Arthur**
Di.18.10.16	9.00 Uhr	TT Schmiedefeld alle
Mi.19.10.16	15.00 Uhr	Springen Schanze/Imitation
	17.00 Uhr	Bambini SP Schanze
Do.20.-23.10.16	**8.00 Uhr**	**DSC Winterberg Janne, Felix, Eric, Bruno**
Mo.24.10.16	15.00 Uhr	Kindergartensport Halle Lauscha
Di.25.10.16	15.00 Uhr	Springen Schanze+Imi
	17.00 Uhr	Bambini SP Schanze
Mi.26.10.16	15.00 Uhr	Springen Schanze+Imi.
	17.00 Uhr	Bambini SP Schanze
Fr.28.10.16	**15.00 Uhr**	**ASL WK Biberau alle, Mattensaisonabschluß**
Di.1.11.16	15.00 Uhr	Abf. Schanze Halle Neuhaus AKA alle
Mi.2.11.16	15.00 Uhr	Schlittern Schanze
	17.00 Uhr	Bambini Springen Schanze
Do.3.11.16	15.00 Uhr	Abf. Schanze Halle Neuhaus AKA alle
Mo.07.11.16	15.00 Uhr	Kindergartensport Halle Lauscha
Di.08.11.16	15.00 Uhr	Abf. Schanze Halle Neuhaus AKA
	17.00 Uhr	Halle Neuhaus Bambinis
Mi.09.11.16	**14.30 Uhr**	**Abf. Schanze AKA –Test Oberhof S 10-13**
Do.10.11.16	15.00 Uhr	Abf. Schanze Halle Neuhaus Inliner alle

Programme auf der Rückseite!

Köstritzer

CASCO

1.) **Schnellkrafttrainingseinheit:**

-Erwärmung ca. 10-15 min. mit leichtem Dauerlauf, auf Fahrrad oder mit Inlineskatern.
-5-10 min. Dehnungsgymnastik vom Kopf zu den Füßen.(leichtes Zuggefühl in der Muskulatur, nicht übertreiben)
-Besenstiel oder Stab zwischen(auf) 2 Stühle legen und aus dem Stand darüber springen, mit Landung----- 5 Sprünge dazwischen Pause (dazwischen Dehnungsübungen) , in 4 Durchgängen
-5 Übersprünge(dazwischen Dehnungsübungen) mit 4 Durchgängen bei 2-4 Schritten Anlauf, beim Aufkommen wieder Landung machen
- einen Stuhl ca. ¾ m vor Besenstiel stellen und von Oben runter springen und darüber springen mit Landung 5 Sprünge mit 4 Durchgängen
- Draußen 15m-Sprint in 4 Durchgängen
Insgesamt 60 Sprünge und 60m-Sprint, dafür Ruhig Zeit lassen und nicht zu schnell hintereinander absolvieren. Versuchen die maximale Höhe des Überspringens zu erzielen, wenn nötig unter Stühle was unterlegen.

2.) **Schnellkrafttrainingseinheit Treppentraining**

-Erwärmung ca. 10-15 min. mit leichtem Dauerlauf, auf Fahrrad oder mit Inlineskatern.
-5-10 min. Dehnungsgymnastik vom Kopf zu den Füßen.(leichtes Zuggefühl in der Muskulatur, nicht übertreiben)
-Sprünge und Sprints auf der Treppe (ca. 10-15m Länge oder ca. 20 Stufen)

- 3 x Sprint
- 2 x jede einzelne Stufe max. Springen
- 2 x 2 Treppen überspringen
- 2 x aus der Anfahrtsposition (Hände nach vorne auf Boden) jede Stufe springen
- 2 x aus der Anfahrtsposition (Hände nach vorne auf Boden) jede 2 Stufe springen
- 2 x Schrittsprünge über 2 Stufen Springen
- 4 x rechtes und linkes Bein im Wechsel jede Stufe Springen

Dazwischen eine längere Pause mit Dehnungsgymnastik und noch mal von vorne Wiederholen!!! Am besten von Montag bis Donnerstag durchführen, damit wieder 1-2 Tage zur Regeneration bis zum Wettkampf Zeit bleiben.

Infos über WhatsApp Gruppe Skisprung. Tel.036702/21273
Handy 01739816598 oder im Internet: www.skispringen-lauscha.de.
Neulinge sind zu den Trainingszeiten herzlich willkommen. Jens Greiner-Hiero/ Trainer