

HSV Mainflingen THS Sprint Workshop Frühjahr 2014

Liebe Hundesportlerinnen und Hundesportler,

auch dieses Jahr wollen wir ergänzend zu unserem ausgezeichneten Training mit den Hunden einen THS Sprint Workshop durchführen um unsere Fitness, Kondition und Lauf-Technik weiter zu verbessern/zu verfeinern. Die Ziele gibt jeder für sich vor, jeder entscheidet für sich WAS und WIEVIEL er machen will. Wir bieten an:

Freitag 07. März 2014

Block	Ort	von	bis	Bemerkung
1	HSV Mainflingen Platz 2	09:00	12:00	ohne Hund
	- Warmlaufen am Main	09:00	09:20	
	- Dehnen	09:25	09:40	
	- Langsprints / Steigerungsläufe	09:45	10:30	
	- Pause	10:30	10:45	
	- Starts	10:45	11:15	
	- Quadratläufe 30mx30m mit: - Hocksprüngen/Liegestützen	11:15	11:45	
	- Auslaufen / Dehnen	11:45	12:00	
2	HSV Mainflingen Platz 2	14:00	17:00	ohne Hund
	- Warmlaufen / dehnen	14:00	14:15	
	- Steigerungsläufe am Berg	14:15	15:15	
	- Pause	15:15	15:30	
	- Slalomläufe mit Tennisbällen	15:30	16:15	
	- Schlitten / Bungeeseil	16:15	16:45	
	- Auslaufen / dehnen	16:15	17:00	

Samstag 08. März 2014

Block	Ort	von	bis	Bemerkung
3	HSV Mainflingen Platz 2	09:00	12:00	ohne Hund
	- Warmlaufen am Main	09:00	09:25	
	- Dehnen	09:25	09:40	
	- Slalomläufe Technik/ Wendestange	09:45	10:30	
	- Pause	10:30	10:45	
	- Langsprints / Steigerungsläufe	10:45	11:15	
	- Hürdenläufe	11:15	11:45	
	- Auslaufen / Dehnen	11:45	12:00	
4	HSV Mainflingen	14:00	---	normales THS Training

Sonntag 09. März 2014

Block	Ort	von	bis	Bemerkung
5	TSG Mainflingen große Halle	10:00	12:00	ohne Hund
	- Warmlaufen / dehnen	10:00	10:15	
	- Zirkel Training	10:15	11:00	
	- Pause	11:00	11:15	
	- Lauftechnik / Koordination	11:15	11:50	
	- auslaufen / ausdehnen	11:50	12:00	
6	Waldlaufstrecke	15:00	16:00	Mit Hund
	- Waldlauf, je nach Fitness werden 1000m, 2000m und 5000m gelaufen			