

### Terminplanung 2022/2023

### Talentstützpunkt Freiburg/Emmendingen

KW	Sa 14.00Uhr	Andere Termine	Wer?	Inhalt 1	Inhalt 2	Ergänzung
2	14.01	Hallensportfest Mannheim (15.01)	TK	Sprint (Starts)	Kugel	Stabi
3	21.01		CB	Kugel	Kleine Sprünge	Sprint (Starts)
4	28.01		MS	Frequenz & Koordination	Horizontale Sprünge/ Weitsprung Anlauf	Mobilität und Gleichgewicht
5	04.02		TK	Gerader Wurf	Vertikale Sprünge	Stabi klassisch
6	11.02	BaWü Halle U18	MS	Gerader Wurf	Hürde	Schulter & Hüfte (Mobilität & Kräftigung)
7	18.02	BLV Halle U16 (19.02) Ferien	-	-	-	-
8	25.02	Ferien	-	-	-	-
9	04.03		CB	Sprint (Beschleunigung & Reaktion)	Drehwurf Bitte kleines Handtuch mitbringen	Mobility
10	11.03		MS	Hürde (3er)	Vertiefung Drehwurf	Untere Extremität (Mobilität und Kräftigung)
11	18.03		TK	Hürde (Starts)	Kugel	Mini Bands
12	25.03		TK	Weit (verkürzter Anlauf)	Speer (Koordination / 1er)	Black-Roll (bitte mitbringen)
13	01.04	Beginn Osterferien Kreisstaffel Gottenheim (05.04.)	MS/CB	Vielseitige Rhythmen in Sprint und Sprung	Speer (3er / 5er)	Dehnen klassisch
14	08.04	Osterferien	Trainingslager	→ Vereine	-	-
15	15.04	Osterferien	Trainingslager	→ Vereine	-	-

Aufgrund der Hallensituation, welche viele tolle Vorteile mit sich bringt (Tartanbahn, Weitsprunggrube, etc.), können wir leider kein spezifisches Hochsprungtraining anbieten. Dies sollte unbedingt im Vereinstraining stattfinden. Wir werden nach den Osterferien hier einen Schwerpunkt legen, wenn wir wieder draußen trainieren.

**Zum Vormerken:** Wir wollen zwischen Osterferien und Sommerferien gerne **unter der Woche** trainieren. Auf Grund der hohen Anzahl an Wochenendwettkämpfen in dieser Zeit, könnte sonst samstags über Monate kein regelmäßiges Training angeboten werden. Über den genauen Tag und Ort werden wir rechtzeitig informieren.