

SC Egg LL/BIA Elternabend und Trainingsplanung



Schwerpunkte von Mai bis September

Vorbereitung auf Olympic Day, Wälderlauf, Mellauer Kilbe, Spaß an der Bewegung, Lauftrainings, Techniktrainings, Beweglichkeit und Koordination

Trainingsorganisation:

- Trainings am Mittwoch (14:30 Uhr) und Freitag (14:30) in der Junkerau, am Radweg, in den Bergen der Region.
- Nach Möglichkeit sind stets zwei Trainer anwesend.
- Abmelden! Wichtig für unsere Planung (Gruppen, Trainingsinhalte,...)
- Offenheit für Freunde. Jeder kann interessierte Freunde ins Training mitbringen.
- Nach Probetrainings ist eine Mitgliedschaft beim SC EGG erforderlich (Versicherung)
- Grundsätzlicher Gesundheitscheck als gute Idee zur eigenen Sicherheit
- Allergien, Medikamente, sonstige Besonderheiten. Bitte melden.

Trainingsinhalte

Laufspezifische Einheiten

- Lauf ABC – Ich lerne Laufen als Grundlage fürs Langlaufen
- 15-30 min Dauerlauf (Traillauf)
- Wanderungen 2-3h (z.B. Schetteregg - Wüste - Rehenberg oder 4 Gipfelwanderung von Großdorf nach Schetteregg, oder über Gülke auf die Brongen und über Langeneggerwald retour.)
- Orientierungslauf

Kraftspezifische Einheiten und Koordinative Einheiten

- Krafttrainings über z.B. Animal moves,
- Zirkeltraining mit Hindernislauf und Medizinballübungen
- Gleichgewichtsübungen, Beweglichkeitsübungen, ...

Langlaufspezifische Einheiten:

- Imitationstraining von Skigang bis gesprungenem Lauf (eventuell mit Staffel)
- Koordinatives Training auf Inline Skates oder Skiroller (einbeiniges Fahren, Slalomfahren, Groß machen, Klein machen,...gemeinsam fahren)
- Konditionstraining auf Skates oder Roller (z.b. 30min Dauerlaufen)

SPIELE, SPIELE, SPIELE





Termine und Veranstaltungen:

SA 8.Juni 14:00: Offener Trainingstag SCBW Junkerau
 FR 21.Juni ganztags: Olympic Day - Sporttag der Verbände für 8-11 Jährige
 SA 22.6. nachmittags: Wälderlauf: Kinderlauf und kurzer Lauf (4,5km)
 SA 13.7. nachmittags: Offener Trainingstag SCBW Junkerau
 SA 20.7. Mellauer Kilbe - mit Laufbiathlon (ca 10 Uhr)
 SA 3.8. nachmittags: Offener Trainingstag SCBW
 DO-SO 15.8.-18.8. ÖSV Schülercamp in Hochfilzen (JG 2003-2007)
 FR-SO 30.8.-2.9. ÖSV Kindercamp in Hochfilzen (JG 2008-2010)

Trainingstermine Frühjahr + Sommer

Datum	Schwerpunkt	Ausrüstung	Treffpunkt	Trainer
MI 22.5.19	Laufschule, spielerischer Start	Laufsachen	Junkerau	Jasmin, Tone
MI 29.5.19	Laufschule, Laufspiele	Laufsachen	Junkerau	Jasmin, Tone
Mi 5.6.19	Inliner oder Skatetraining	Inlineskates oder Skiroller	Schwimmbad	Beate, Tone
SA 8.6.19	Offener SCBW Trainingstag	Laufsachen	Junkerau	Heribert
Mi 12.6.19	Inliner oder Skatetraining	Inlineskates oder Skiroller	Schwimmbad	Beate, Tone
FR 14.6.19	Wanderung	Wanderausrüstung	Noch offen	Beate, Tone
FR 21.6.19	Olympic Day!	Laufsachen	Noch offen	Heribert, tbd
SA 22.6.19	Wälderlauf	Laufsachen	Noch offen (Bezau)	Heribert, Beate, ...
MI 26.6.19	Inliner oder Skatetraining	Inlineskates oder Skiroller	Schwimmbad	Jasmin, Tone
DO 27.6.-FR 12.7.	Schulschluß – Trainingsfrei			
SA 13.7.19	Offener SCBW Trainingstag	Laufsachen	Junkerau	Tone, Steven, Jasmin
MI 17.7.19	Biathlontraining	Laufsachen	Junkerau	Offen
SA 20.7.19	Mellauer Kilbelauf - BIA	Laufsachen	Mellau	Offen
FR 26.7.19	Wanderung auf die Brongen und gemeinsames Grillen mit den Eltern	Wanderausrüstung, Eltern kommen nach	Großdorf - Schetteregg	Alle Trainer
SA 3.8.19	Offener SCBW Trainingstag	Laufsachen	Junkerau	Tone, Steven,
DO 15.8.–SO 18.8.	ÖSV Schülercamp 2003-2007	Lt. Liste	Hochfilzen	Heribert, ...
FR 30.8.-SO 1.9.	ÖSV Kindercamp 2008-2010	Lt. Liste	Hochfilzen	Heribert,...





MI 11.9.19	Bekanntgabe der Stundenpläne an Heribert			
MI 18.9.19	Trainingsstart in die Herbstsaison			

Ausrüstung:

- Lafschuhe und Laufkleidung
- kleiner Rucksack für Wechselkleidung und Windjacke, Kappe
- Trinkflasche mit Wasser - keine Limonaden! Eventuell Hüft-Trinkgurt – speziell beim Skaten
- Inlineskates oder Skiroller. HELM!, Knieschoner und Ellbogenschoner, Handschuhe
- LL Stöcke für Inlineskates (ca. Schulterhoch, wenn am Roller)
- Nordic Walking oder Skistöcke

Vorschau Herbsttraining:

2 Trainings pro Woche in Abstimmung mit den Stundenplänen der Kinder. Voraussichtlich wieder Mittwoch und Freitag mit möglichen Veranstaltungen am Wochenende.

- Kindermarathon in Bregenz
- Trailrun Niederwangen (5km)
- Laufbiihlon und Trailrun im Rahmen der Loipi Wertung

Gemeinsamens Training mit dem WSV Andelsbuch

