

Liebe Sportler ! INFOBLATT Juli/August/September/Oktober 2026

Nun beginnen die Sommerferien ab 04.07.2026, während die Hauptsaison für die älteren Sportler ab AK 14 erst in der Spanne 27.6.-31.7.2026 endet wird (Mitteldeutsche und Deutsche Meisterschaften).

Toll war das Abschneiden bei den Thüringer Landesmeisterschaften mit über 15 x Gold... Schaut Euch zu Euren Wettkämpfen die Berichte auf unserer Homepage

www.[LG-Ohra](http://LG-Ohra-Energie.de) - Energie.de - an.

TRAINING IN DEN FERIEN :

Trainingsplan : (ab AK 12 – **Jüngere machen pro TE nur max. 50 %**)

TG blau	-	2 x TE – 4 x TE und 4 x allgemein Sport* betreiben
TG rot	-	4 x TE – 6 x TE und 6 x allgemein Sport* betreiben
TG gelb	-	6 x TE – 8 x TE und 6 x allgemein Sport* betreiben
TG grün	-	8 x TE – 10 x TE und 8 x allgemein Sport* betreiben

** Schwimmen, Radfahren Rollschuhe/Inliner, Wandern, Spielen...*

TE (Trainingseinheiten) – 10 min Gymnastik und 10 x 20 m ABC und 1 STL 80 m gehören immer dazu (Abkürzungen wie STL – Steigerungslauf – kennt ihr)

Die Farben der TG (Trainingsgruppen) sind ausführlich erklärt im Sportbuch*

Günstig zur Verteilung ist folgender Rhythmus :

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche kein Sport (oder nur allgemein Sport*- Rad, Rollschuhe, Schwimmen, Wandern...)

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche allgemeine Sport TE* mit Einbau von 2 x – 4 x TE

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche Abarbeiten von geplanten TE alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1, Sprungkraft 1, Tempoläufe 1, Ausdauer 2....u.s.w....) – wer z.B. in der 1. und 6. Ferienwoche zum Training kommt, hat alle geplanten TE im Stadion absolviert und macht dann 2 x Wochen Ruhe und 2 x Wochen allgemeine Sport TE (Trainingseinheiten) – Arbeitet auch mit diesem Trainingsplan im Sportbuch- Voriges Jahr haben viele Sportler nicht 1 x TE davon zielgerichtet angeschaut und durchgeführt ☺

Im Stadion bieten wir in der 1.,2. und 6.Ferienwoche nur Mittwochs von 15:00 Uhr - 16:30 Uhr Training an (Kliebisch/Grüneberg) – andere TE eventuell nach individueller Absprache

(Mi 8.7./15.7./12.8.26) **P A U S E** von Trainingsangebot im Stadion vom 09.07.-11.08.26

(– aber Trainingsplan oben dennoch selbständig durchführen !)

AUSBLICK NACHSAISON SEPTEMBER/OKTOBER

Trainingsbetrieb ab Mittwoch, 19.8.26

Mittwoch 15:15 - 16:45 Uhr Kliebisch/Precht // 16:30 - 18:30 Uhr Grüneberg/Ruhkamp

Donnerstag 16:30 - 18:00 Uhr Gratz/Schulze – alle 2 x Wochen- 27.9./10.9./24.9./8.10..

Freitag 16:30 - 18:00 Uhr Meister/Tusnat/Manß/Prager

(GTK- nach Absprache Mo, Mi, Do, Fr)

Dienstag ab 01.09.2026 – neue Regelung - 16:00 Uhr Gründung der TG Wurf- Duphorn

Kinder AK 7-11 – Treff Dienstag 16:00 Uhr ab 1.9.26 – Unter der Oberaufsicht von 2 x Jugendlichen/Sportlern, findet weiterhin Kinderleichtathletik statt. Sollte Frau Duphorn (1-2 x mtl.) verhindert sein, bitten wir 1 Elternteil der Kindergruppe pro Quartal 1 x die Aufsicht zu übernehmen – wir erstellen Einsatzplan ! Gäbe es 1 Elternteil, das 2 x mtl. das Training übernimmt- Trainingspläne und Honorar werden gestellt...

WETTKÄMPFE

WK Sömmerda 5.9.26

WK Eisenach 6.9.26

WK Ohrdruf 19.9.26

VEREINSJUBILÄUM

Wichtige Hinweise zum Jubiläum „75 Jahre SV Einheit Eisenach“

Unser Stammverein wird 75 Jahre alt. Dazu gibt es eine Festwoche vom Fr, 4.9.2026 – Fr, 11.9.2026

Ihr habt alle einen brauen Vereinsumschlag erhalten mit 1 x Startnummer, 1 x Informationsblatt und 1 x Rückmeldebogen – unbedingt den Rückmeldebogen bis 1.7.26 (notfalls bis 8.9.26) a u s g e f ü l l t abgeben beim Trainer oder bei P,Grüneberg

Den Rückmeldebogen und die Startnummer mit Namen drauf im geschlossenen Umschlag zurückgeben !! Dort soll auch angekreuzt werden, wer noch kein Sportheft* hat – den offenen Betrag in den zugeklebten Umschlag beilegen !

Meldet bei Eurem Trainer bis 3.7.26 die Anzahl der Teilnehmer an der Vereinsfeier (Fr, 4.9.26 ab 17 Uhr 00) und am Mittwoch, 9.9.26 findet 17:07 Uhr der 7,5 min Lauf der Sektion Leichtathletik statt (siehe Informationsblatt im Umschlag mit Startnummer :-)

Schaut bitte auf unsere Homepage SV Einheit www.SV-Einheit.de mit Infoblättern und LG OE www.LG-Ohra-Energie.de mit Berichten, Analysen, Geschichte der LG Ohra – Energie-Archiv -neu- alte Sportkuriere und Sportechos zum Nachlesen ☺

Peter_Grueneberg(ät)web.de

Schöne Ferien ;-) und Sport frei !

GTK

Plan 04.07.2023 – 16.08.2026

Günstig zur Verteilung ist folgender Rhythmus :

2 x Wochen oder 2 x 1 Woche kein Sport (oder nur allgemein Fitness*- Rad, Rollschuhe, Schwimmen, Wandern...)

3 x Wochen oder 3 x 1 Woche Abarbeiten von geplanten TE alle 2 – 3 Tage und im Wechsel (z.B. Ausdauer 1, Kraft 1, Schnelligkeit 1, Sprungkraft 1, Tempoläufe 1, Ausdauer 2....u.s.w....) –

Im Zeitraum Juli - August sind es 10 x geplante TE in den Ferien

(je 2 x Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Sprungkraft, Tempoläufe)

TE Ausdauer 1	TE Kraft 1	TE Schnelligkeit 1	Sprungkraft 1	Tempoläufe 1
6 km (6:00 – 6:20 min/km) 36 – 38 min	2 x Serien : 12 x 20 AKÜ 2 x Serien : 10 x 15 AKÜ Allgemeine Körperübungen (Bauch, Rücken Arme, Beine..) 5 x 10 x spez.Kraft 5 x 10 Max.kraft	3 x STL 60m, 80m, 100m Abläufe(AL)/Sprints- 4 min P./3 x SERIEN : (3 x 20 m/2 x 30 m/1 x 40 m) 10 min Serienpause (SP)	3 x STL 60 m 3 x 30 m AL 4 x Serien : (20 Seil li, 20 x Seil re, 60 x Seil beid, 20 x Anhock Geländer, 15 x + 10 x Hockstreck)	3 x STL 100 m 4 x (3 x 200 m n.l./ 70 %) 4 min Pause/12 min SP (Serienpause) (38 s – 40 s)
TE Ausdauer 2	TE Kraft 2	TE Schnelligkeit 2	Sprungkraft 2	Tempoläufe 2
5 km (5:24 – 5:42 min/km) 27 – 28:30 min	3 x Serien : 20 x li 20 x re 40 x beid Fußstrecker und Fußbeuger (Schienbein, Wade) 2 x (15 x 20) AKÜ	2 x D-STL 100 m (Doppel STL) 5 x 20 m fliegend mit 30 m Anlauf und 4 min P. (85 %) 4 x 60 m und 2 x 75 m (5 min P. 80 %)	2 x STL 80 m 4 x 20 m AL 4 x Serien : 6 – er hop li, 6 – er hop re 8 x Steige li,re 12 x Sprungläufe 20 Treppen beid	2 x STL 80 m 3 x (2 x 600 m n.l./75 %) 6 min P./ 10 min SP 2:15 – 2:20 min + 6 x 125 m n.l. Rasen

SOLL/IST- mitbringen am Do 20.08.2020 mit TKZ !!

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					04.07.26	05.07.26
06.07.26	07.07.26	08.07.26	09.07.26	10.07.26	11.07.26	12.07.26
13.07.26	14.07.26	15.07.26	16.07.26	17.07.26	18.07.26	19.07.26
20.07.26	21.07.26	22.07.26	23.07.26	24.07.26	25.07.26	26.07.26
27.07.26	28.07.26	29.07.26	30.07.26	31.07.26	01.08.26	02.08.26
03.08.26	04.08.26	05.08.26	06.08.26	07.08.26	08.08.26	09.08.26
10.08.26	11.08.26	12.08.26	13.08.26	14.08.26	15.08.26	16.08.26
17.08.26	18.08.26	19.08.26 16:30 Stadion	20.08.26 16:30 Stadion Vorlage Tr.plan !	21.08.26	22.08.26	23.08.26