

Wochentrainingsplan
Frühjahr/Sommer Saison: 2018/2019
Kalenderwoche: 28, 09.07.-15.07.

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3	LG 1	LG 2	LG 3
09:00																Sprung	Sprung	Sprung			
09:30																K 65	K 30	K 15, 20			
10:00																					
10:30																					
11:00																					
11:30																					
12:00																					
14:00																					
14:30																					
15:00																					
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00				Lauf									Sprung	Sprung	Sprung						
17:30				selbst.			Halle	Halle	Halle	Schanze	Schanze	Schanze	K 65	K 30	K 15, 20						
18:00				50min			B'grün	B'grün	B'grün	B'grün	B'grün	B'grün									
18:30										GA, I	GA, I	GA, I									
19:00																					
19:30																					

GA=Grundlagenausdauer; SK= Schnellkraft; I=Imitation; K=Kraft; SL=Schnelligkeit

Die Zeiten der Trainingseinheiten sollten so beibehalten werden. Änderungen können der wöchentlichen E-Mail entnommen werden.

Je Woche bitte 2-3x selbstständig Gymnastik durchführen!

Bitte rechtzeitig zum Trainingsbeginn erscheinen und bei Verhinderung abmelden!

Anmerkungen:

LG 1: Felix, Isa, Max

LG 2: Sophia, Ria, Rebecca, Leandra, Hannah, Emil, Timo, Noah, Josha

LG 3: Mara, Charlotte, Pelle, Antonios, Alexandros, Tyson, Leila, Laurenz, Toni, Vucan