

Trainingsplan Winter 2009 bis zu den Weihnachtsferien

Trainingszeiten: Dienstag Sek 18:30 - 20:15



		18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00
Di	13. Okt 09	Spiel	Schnelligkeit / Stafetten			Sprung ABC		Infos
Di	20. Okt 09	Spiel	Reaktion	Kraftausdauer Circuit				Spiel
Di	27. Okt 09	Einlaufen	Sprint ABC	Medizinball		Stäge		Spiel
				Stäge		Medizinball		
Di	03. Nov 09	Spiel	Koordination	Sprünge			Ausdauer (draussen)	
Di	10. Nov 09	Einlaufen	Reaktion	Schnellkraft Circuit				Spiel
Di	17. Nov 09	Spiel	Schnelligkeit	Weitsprung			Kräftigung	
Di	24. Nov 09	Einlaufen	Sprint		Wurf		Ausdauer (draussen)	
Di	01. Dez 09	Spiel	Risikosprint	Kraftausdauer Circuit				
Di	08. Dez 09	Einlaufen	Stab Weitsprung		Stäge		Ausdauer (draussen)	
			Stäge		Stab Weitsprung			
Di	15. Dez 09	Vorbereitung Kids Cup				Spiel		
So	20. Dez 09	Kids Cup, Neufeld						