

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>7.45 Uhr</b> Frühstück zu Hause	<b>7.45 Uhr</b> Frühstück zu Hause	<b>7.45 Uhr</b> Frühstück zu Hause	<b>7.45 Uhr</b> Frühstück zu Hause	<b>7.45 Uhr</b> Frühstück zu Hause		
	Beginn 9:00 Martin / Aaron	Beginn 9:00 Martin / Sophie Freund	Beginn 9:00 Martin	Beginn 9:00 Martin / Sophie Freund	Beginn 9:00 Lukas Hofmann		
	10 Runden el, Spiel 15' Dehnung / Gym.	6 Runden einlaufen 15' Gym./ Dehn.	20 min Spiel Gymnastik + Hürde	20 min Spiel 4 Runden TW	20' Fußball 10' Dehnung		
	<b>Ziel: Balltechnik</b>	<b>Ziel: Hochsprungtechnik</b>	<b>Koordination/Gymnastik</b>	<b>Ziel Weitsprungtechnik</b>	<b>Ziel: ABC / Sprint</b>		
	Test aus 3 Kreuzen <b>Stabkreis</b>	ABC + Abläufe Kurvenläufe (Steig.)	ABC lange	Tapping Dropjump	30' Stabikomplex allg. (Allg. Kräftigung)		
	Ballgymnastik Ballabc Wechseler Gesamtbewegung	Technik Hoch ABC + Hoch-Elemente Test aus 5 Schritten Gesamtbewegung	Abc mit Hindernisse Koordination Arme Beine	<b>Weitsprung:</b> Stabi Sprungabc 4x Steigerungen	Lauf-ABC Steigerungen Startblocktechnik Test 30 m Startblock		
	Teilnehmer U14 w / U14 m U14(w) 09:45 bis 10:30 U14(m) : 10:45 bis 11:30 Berganläufe	Teilnehmer U14 w / U14 m U14(w) 09:45 bis 10:30 U14(m) : 10:45 bis 11:30 Nachbereitung	Rhythmusübungen Dehnungen Statisch/Dynamisch	Teilnehmer U14 w / U14 m U14(w) 09:45 bis 10:30 U14(m) : 10:45 bis 11:30 Anlaufkontrollen 5	Teilnehmer U14 w / U14 m U14(w) 09:45 bis 10:30 U14(m) : 10:45 bis 11:30 <b>Pendelstaffel</b>		
	6 x 80 m			Sprungläufe 5 er Spl Test			
	<b>12:00 Uhr</b> Sporttheorie Speer	<b>12:00 Uhr</b> Sporttheorie Hochsprung	<b>12:00 Uhr</b> Sporttheorie Wurf	<b>12:00 Uhr</b> Sporttheorie Sprung	<b>12:00 Uhr</b> Sporttheorie Sprint		
	Fussballturnier	Volleyballturnier	Tischtennisturnier	Basketballturnier	Völkerballturnier		
	Beginn 15:00 Martin	Beginn 15:00 Martin	Beginn 15:00 Martin	Beginn 15:00 Jens Hoyer	Beginn 15:00 Maik		
	20 min Spiel 5 Runden TW	20 min Spiel 10 min Laufen	20 min Spiel Gymnastik + Hürde	20 min Spiel 4 Runden TW	20 min Spiel 4 Runden TW		
	<b>Ziel: Frequenzschulung</b>	<b>Ziel:allgemeine Kraft</b>	<b>Ziel Hürdentechnik</b>	<b>Ziel Weitsprungtechnik</b>	<b>Staffeltraining</b>		
	ABC + Dehnübungen Tappingvarianten 4 Steigerungen Frequ.-Läufe ( khl) Hohe Knie - Läufe Abläufe	ABC koord. Dehnung Kreistraining 20/20 4x BM / RM 30 m fliegend Test	ABC mit Hürde Hürdenkoordination Schwungbeinübung Nachziehbein isoliert 2x5 1 er Hürde gegenein 2x5 5x1 er Hürde gegenein Kreistraining 3 x 1. Hürde 2 x 3. Hürde	Schlussweitest Anlaufkontrollen: 5 x <b>Weitsprung:</b> Stabi Sprungabc 4x Steigerungen	Staffel Abc Staffel Spiele Wechsel Normal Wechsel Frankfurt Wechsel Sicht		
	2 x 5 Durchgänge 2 x 5 Steigerungsläufe (Blockx) Kreistraining Sprint			Teilnehmer U16 / U18 U16(Rolf) :15:00 bis 16:15 U16/U18(M) : 16:15 bis 17:30 Nachbereitung	<b>Staffel Spiele</b> <b>Staffeltest</b>		
	5 x Rasenkreuze TL	Umsetzen 5x50 m sprint	10x100 NI al				
<b>Abreise 18:00</b>	<b>Abreise 18:00</b>	<b>Abreise 18:00</b>	<b>Abreise 18:00</b>	<b>Abreise 18:00</b>	<b>Abreise 18:00</b>		
							Änderung vorbehalten