

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	7.45 Uhr Frühstück zu Hause	7.45 Uhr Frühstück zu Hause	7.45 Uhr Frühstück zu Hause	7.45 Uhr Frühstück zu Hause	7.45 Uhr Frühstück zu Hause		
	Beginn 9:00 Maik	Beginn 9:00 Sophie Freund	Beginn 9:00 Maik	Beginn 9:00 Maik	Beginn 9:00 Maik		
	20 min Spiel 5 Runden TW	20 min Spiel 10 min Laufen	20 min Spiel Gymnastik + Hürde	20 min Spiel Gymnastik + Hürde	20 min Spiel 4 Runden TW		
	Ziel: Frequenzschulung	Ziel: allgemeine Kraft	Ziel Hürdentechnik	Koordination/Gymnastik	Staffeltraining		
	ABC + Dehnübungen Tappingvarianten	ABC koord. Dehnung	ABC mit Hürde	ABC lange	Staffel Abc Staffel Spiele		
	4 Steigerungen Frequ.-Läufe (khl) Hohe Knie - Läufe Abläufe 2 x 5 x 3 Durchgänge 2 x 5 Steigerungsläufe (Blockx) Kreistraining Sprint	Kreistraining 20/20 4x BM / RM 30 m fliegend Test	Hürdenkoordination Schwungbeinübung Nachziehbein isoliert 2x5 1 er Hürde gegenein 2x5 5x1 er Hürde gegenein Kreistraining 3 x 1. Hürde 2 x 3. Hürde	Abc mit Hindernisse Koordination Arme Beine Rhythmusübungen Dehnungen Statisch/Dynamisch	Wechsel Normal Wechsel Frankfurt Wechsel Sicht Staffel Spiele Staffeltest		
	5 x Rasenkreuze TL	Umsetzen 5x50 m sprint	10x100 NI al				
	12:00 Uhr Sporttheorie Speer	12:00 Uhr Sporttheorie Hochsprung	12:00 Uhr Sporttheorie Wurf	12:00 Uhr Sporttheorie Sprung	12:00 Uhr Sporttheorie Sprint		
	Fussballturnier	Volleyballturnier	Tischtennisturnier	Basketballturnier	Völkerballturnier		
	Beginn 15:00 Maik / Sven	Beginn 15:00 Uwe Bellmann	Beginn 15:00 Christian Sperling	Beginn 15:00 Jens Hoyer	Beginn 15:00 Lukas Hofmann		
	10 Runden el, Spiel 15' Dehnung / Gym.	6 Runden einlaufen 15' Gym./ Dehn.	4 Runden Erwärmung 10' Gym./ Dehn.	20 min Spiel 4 Runden TW	20' Fußball 10' Dehnung		
	Ziel: Speertechnik	Ziel: Hochsprungtechnik	Ziel: Kugeltechnik	Ziel Weitsprungtechnik	Ziel: ABC / Sprint		
	Test aus 3 Kreuzen Stabikreis Speergymnastik Speerabc Wechseler Gesamtbewegung	ABC + Abläufe Kurvenläufe (Steig.) Technik Hoch ABC + Hoch-Elemente Test aus 5 Schritten Gesamtbewegung	Kugelerwärmung Immi Kugel Standwürfe Kugel Gesamtbewegung Kugelschocken Test v/r	Schlussweitest Anlaufkontrollen: 5 x Weitsprung: Stabi Sprungabc 4x Steigerungen	30' Stabikomplex allg. (Allg. Kräftigung) Lauf-ABC Steigerungen Startblocktechnik Test 30 m Startblock		
	Teilnehmer U16 / U18 U16(Rolf) :15:00 bis 16:15 U16/U18(M) : 16:15 bis 17:30	Teilnehmer U16 / U18 U16(Rolf) :15:00 bis 16:15 U16/U18(M) : 16:15 bis 17:30	Teilnehmer U16 / U18 U16(Rolf) :15:00 bis 16:15 U16/U18(M) : 16:15 bis 17:30	Teilnehmer U16 / U18 U16(Rolf) :15:00 bis 16:15 U16/U18(M) : 16:15 bis 17:30	Teilnehmer U16 / U18 U16(Rolf) :15:00 bis 16:15 U16/U18(M) : 16:15 bis 17:30		
	Berganläufe 3 x 5 x 100	Nachbereitung	Tempoläufe 8 x 200	Nachbereitung	Pendelstaffel		
Abreise 18:00	Abreise 18:00	Abreise 18:00	Abreise 18:00	Abreise 18:00	Abreise 18:00		
							Änderung vorbehalten