

Mesozyklusplan - U16 - 2003-2005

ab 11.04. bis 13.05. - 4,5 Wochen - erster von drei Mesozyklen vor der Sommerpause
vorrangig: koord. F./F., Handlungsschnelligkeit, Spielformen, geringfügig GLA, KA

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
U16 - Vertiefter Sportunterricht	<p>10:00 - 11:20 Profil 7./8. 70 Turnhalle <i>koord. F.+F., Spiele</i> * warm up HT: Kreistraining 30/30 (Belastung/Pause) Übungen zur Schulung der 7 Koordinations-Fähigkeiten 3 Dg. á 10-12 Üb. HT: Spiele - Tischtennis Badminton, etc. *intensives Stretching Trainer: Rentzsch, Busch.</p>	<p>ab 07.05. 06:30 - 07:20 Eis 5.-8. 50 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> 2 Gruppen HT: Stationen LT/ST HT: Spieltraining</p> <p>07:00 - 08:15 Profil 5.-8. 75 Turnhalle/Kraftraum <i>Vorbereitung Langhantel KA Oberkörper - Core-training</i> * warm up HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 2 Dg. á 18-24 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Rentzsch, Busch.</p>		<p>ab 07.05. 07:00 - 07:50 Eis 5./6. 50 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> 2 Gruppen HT: Stationen LT/ST HT: Spieltraining</p> <p>07:00 - 08:15 Profil 5./6. 75 Turnhalle/Kraftraum <i>Vorbereitung Langhantel KA Oberkörper - Core-training</i> * warm up HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 2 Dg. á 18-24 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Rentzsch, Busch.</p>		<p>10:00 - 11:20 Profil 7./8. 80 Turnhalle <i>Vorbereitung Langhantel KA Core training</i> * warm up HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 3 Dg. á 12-16 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Rentzsch, Busch.</p>		
U16 - Mannschaftstraining	<p>18:00-19:15 Training 75 ESG <i>GL-/K-ausdauer</i> * warm up HT: GLA Lauf 45 - 60 min HT: Fahrtspiel/Intervall * 20 Stretch TH Trainer: Buschmann Strobelt, Künzel</p>	frei	<p>18:00-19:15 Training 75 Turnhalle <i>koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen</i> * warm up HT: Turnen Trainer: Majer HT: Zweikampftechniken Trainer: Ulbricht, Künzel HT: Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technik-übungen Trainer: Buschmann</p>	frei	<p>16:30 - 17:30 Training 60 Turnhalle(ZN)/Kraftraum <i>Vorbereitung Langhantel KA Ganzkörper</i> * warm up HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 2 Dg. á 18-24 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Buschmann, Ulbricht, Künzel</p>	<p>selbstständig *aber Pflicht 75 <i>Grundlagenausdauer</i> * warm up HT: GLA Lauf 45 - 60 min * 20 Stretch TH</p>		