

Mesozyklusplan - U19 - 1999-2002

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
U19 - Vertiefter Sportunterricht	<p>10:00 - 11:20 Profil 7./8. '80 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>10:00 - 11:20 Profil 9.-12. '80 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</p>	<p>10:00 - 11:20 Profil 9.-12. '80 Turnhalle <i>reg. Training</i> HT: Spiele HT: Stretching Trainer: Rentzsch</p>	<p>10:00 - 11:20 Profil 9.-12. '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</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>		
U19 - Mannschaftstraining	<p>19:30 - 21:00 Training '90 Turnhalle/Kraftraum <i>Vorbereitung Langhantel KA Ganzkörper - Core-training</i> * warm up HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 3 Dg. á 16-18 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Rentzsch, Hauer Künzel ab 07.05. 19:00-20:00 Athletik '60 ESG siehe oben 20:20-21:30 Eistraining 70 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> 2 Gruppen HT: Stationen LT/ST HT: Spieltraining Trainer: Rentzsch</p>	<p>18:30 - 20:00 Training '90 ESG <i>GLA/Intervalltraining</i> * warm up spezielle Laufschule HT: Wechselläufe 220sec/8-10x20sec (GLA/Tempoverschärfung) Kontrolle: Puls * '20 Stretch TH Trainer: Rentzsch, Künzel</p>	<p>19:15 - 20:30 Training '75 Turnhalle <i>koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen</i> * warm up HT: Turnen Trainer: Majer HT: Zweikampftechniken Trainer: Künzel HT: Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technik-übungen Trainer: Rentzsch</p>	<p>18:00 - 19:30 Training '90 Turnhalle/Kraftraum <i>Vorbereitung Langhantel KA Ganzkörper - Core-training</i> * warm up HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 3 Dg. á 16-18 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Rentzsch, Hauer Künzel</p>	frei	<p>selbstständig *aber Pflicht '90 <i>Grundlagenausdauer</i> * warm up HT: GLA Lauf 45 - 60 min * '20 Stretch TH</p>	frei