

Makrozyklus Saison 2018/19

Verein: ESV 03 Chemnitz e.V.

Zeitraum: April 2018 - März 2019

Teams: U9, U11, U13, U15, U17, U19, Regio

April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
1 So	1 Di	1 Fr	1 So	1 Mi	1 Sa - TrL U9	1 Mo	1 Do	1 Sa	1 Di	1 Fr	1 Fr
2 Mo	2 Mi	2 Sa	2 Mo	2 Do - TrL U17	2 So - TrL U9	2 Di	2 Fr	2 So	2 Mi	2 Sa	2 Sa
3 Di	3 Do	3 So	3 Di	3 Fr - TrL U17	3 Mo	3 Mi	3 Sa	3 Mo	3 Do	3 So	3 So
4 Mi	4 Fr	4 Mo	4 Mi	4 Sa - TrL U17	4 Di	4 Do	4 So	4 Di	4 Fr	4 Mo	4 Mo
5 Do	5 Sa	5 Di	5 Do	5 So - TrL U17 & U15	5 Mi	5 Fr	5 Mo	5 Mi	5 Sa	5 Di	5 Di
6 Fr	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo - TrL U15	6 Do	6 Sa	6 Di	6 Do	6 So	6 Mi	6 Mi
7 Sa	7 Mo - Start Eis TrH	7 Do	7 Sa	7 Di - TrL U15	7 Fr	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo	7 Do	7 Do
8 So	8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi - TrL U15 & U13/U11	8 Sa	8 Mo	8 Do	8 Sa	8 Di	8 Fr	8 Fr
9 Mo - Putztag	9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do - TrL U13/U11	9 So	9 Di	9 Fr	9 So	9 Mi	9 Sa	9 Sa
10 Di	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr - TrL U13/U11	10 Mo	10 Mi	10 Sa	10 Mo	10 Do	10 So	10 So
11 Mi - Eingangstests	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa - TrL U13/U11	11 Di	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 Mo	11 Mo
12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Mi	12 Sa	12 Di	12 Di
13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Do	13 So	13 Mi	13 Mi
14 Sa	14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo	14 Do	14 Do
15 So	15 Di - Re-Tests	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Sa	15 Mo	15 Do	15 Sa	15 Di	15 Fr	15 Fr
16 Mo	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Sa	16 Sa
17 Di	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr - TrL U19	17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 Mo	17 Do	17 So	17 So
18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa - TrL U19	18 Di	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 Mo	18 Mo
19 Do	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So - TrL U19	19 Mi	19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Sa	19 Di	19 Di
20 Fr	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So	20 Mi	20 Mi
21 Sa	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo	21 Do	21 Do
22 So	22 Mi	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Sa	22 Mo	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Fr	22 Fr
23 Mo	23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Sa	23 Sa
24 Di - Mitgliederversamml.	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr - TrL U19	24 Mo	24 Mi	24 Sa	24 Mo	24 Do	24 So	24 So
25 Mi	25 Fr	25 Mo	25 Mi	25 Sa - TrL U19	25 Di	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr	25 Mo	25 Mo
26 Do	26 Sa	26 Di	26 Do	26 So - TrL U19	26 Mi	26 Fr	26 Mo	26 Mi	26 Sa	26 Di	26 Di
27 Fr	27 So	27 Mi - Ausgangstests	27 Fr	27 Mo	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So	27 Mi	27 Mi
28 Sa	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Fr	28 Mo	28 Do	28 Do
29 So	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Sa	29 Mo	29 Do	29 Sa	29 Di		29 Fr
30 Mo	30 Mi	30 Sa	30 Mo - Start Eis WKH	30 Do	30 So	30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi		30 Sa
	31 Do		31 Di	31 Fr - TrL U9		31 Mi		31 Mo	31 Do		31 So

Legende:

Vorbereitungsphase (meist off ice) ab U13			
	1. Mesozyklus	2. Mesozyklus	3. Mesozyklus
Dauer	4,5 Wochen	4 Wochen	4 Wochen
Trainings-schwerpunkte	GLA	Schnellkraft(-ausdauer)	Schnellkraft
	Kraftausdauer	Schnelligkeitsausdauer	Maxkraft
	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Beweglichkeit
	Technik und Koord.	Technik und Koord.	Technik und Koord.

Wettkampfphase (meist on ice)	
	Anf. Aug. - Ende Mrz.
Dauer	7,5 Monate
Trainings-schwerpunkte	Schnellkraft
	Maxkraft
	Beweglichkeit
	Technik und Koord.
	Taktik

	Trainingslager
	Schulferien
31.	Gesetzliche Feiertage in Sachsen 2018/19