Mesozyklusplan - U11 - 2008-2009

ab 14.05. bis 10.06. - 4 Wochen - zweiter von drei Mesozyklen vor der Sommerpause
vorrangig: Schnellkraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:30 - 18:00 Training ´55 ESG ***Schnelligkeitsausdauer*** * warm up speziell **HT:** SA Lauf 2 x 4 x 315m zwischen Läufen 3 min aktive Erholung zwischen den beiden Serien 10 min akt. Erh. ´25 ESH ***Inlineskaten/Inlinehoc-key, Staffelspiele*** *!!! EH-Schläger,-Hand-schuhe, Schienbein-schutz, Helm, Ellbogenschutz,* Trainer: Buschmann Rutsatz, Kopp		**16:00-17:00 Training** ´60 Turnhalle ***koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen*** * warm up **HT:** Turnen Trainer: Buschmann **HT:** Zweikampftechniken Trainer: Künzel, Kopp **HT:** Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technik-übungen Trainer: Kopp		**15:30 - 16:30 Training** ´60 Turnhalle(ZN)/Kraftraum ***Schnellkraft(-ausdauer)*** ***Handlungsschnelligkeit*** * warm up speziell in Spielform **HT:** Coretraining Partnerübungen **HT:** Handlgs.schnelligkeit im Parcour * Abschl.spiel Trainer: Buschmann, Rutsatz, Strobelt	**selbständig** * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Wandern * Spielen **13:50 - 14:50 Eistraining** 60 min Trainingshalle *ind. LT/ST* 4-6 Gruppen **HT:** Stationen LT/ST **HT:** Spieltraining Trainer: alle	**selbständig** * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Wandern * Spielen