

Mesozyklusplan - U13 - 2006/07 teils '08

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
U13 - Vertiefter Sportunterricht		<p>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>07:45 - 08:15 Profil 5.-8. '30 Turnhalle/Kraftraum Vorbereitung Langhantel SKA-Training * warm up HT: Kreistraining 15/45 - 25/35 (Belastung/ Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 3 Dg. á 12-16 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Rentzsch, Busch.</p>	<p>15:00 - 15:45 GTA '45 RB Inlinehockey, kl. Spiele Schuss- & Stocktechnik Trainer: Buschmann</p>	<p>06:50 - 07:50 Eis 5./6. 50 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> 2 Gruppen HT: Stationen LT/ST HT: Spieltraining</p>			
U13 - Mannschaftstraining	<p>18:00-19:15 Training '75 ESG Schnelligkeitsausdauer * warm up speziell HT: SA Lauf 2 x 4 x 315m zwischen Läufern 3 min aktive Erholung zwischen den beiden Serien 10 min akt. Erh. * 15 min Stretching TH Trainer: Buschmann, Fritz, Künzel</p>	frei	<p>16:00-17:00 Training '60 Turnhalle koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen * warm up HT: Turnen Trainer: Buschmann HT: Zweikampftechniken Trainer: Künzel HT: Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technik- übungen Trainer: Fritz</p>	frei	<p>15:30 - 16:30 Training '60 Turnhalle(ZN)/Kraftraum Schnellkraft(-ausdauer) Handlungsschnelligkeit * warm up speziell in Spielform HT: Coretraining Partnerübungen HT: Handlgs.schnelligkeit im Parcours * Abschl.spiel Trainer: Buschmann, Fritz, Künzel</p>	<p>selbständig * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * ...</p> <p>13:50 - 14:50 Eis nur Nicht-Sportschüler U13 60 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> 4-6 Gruppen HT: Stationen LT/ST HT: Spieltraining Trainer: alle</p>	<p>selbständig * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * ...</p>