

Mesozyklusplan - U16 - 2003-2005

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
U16 - Vertiefter Sportunterricht	<p>10:00 - 11:20 Profil 7./8. '80 Turnhalle <i>Vorbereitung Langhantel</i> 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>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 <i>Vorbereitung Langhantel</i> 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 <i>Inlinehockey, kl. Spiele</i> 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>	<p>10:00 - 11:20 Profil 7./8. '80 Turnhalle <i>Vorbereitung Langhantel</i> 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>		
U16 - Mannschaftstraining	<p>18:00-19:15 Training '75 ESG <i>Schnelligkeitsausdauer</i> * 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. * 15 min Stretching TH Trainer: Buschmann, Strobel, 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 Technikübungen Trainer: Buschmann</p>	frei	<p>16:30 - 17:30 Training '60 Turnhalle(ZN)/Kraftraum <i>Schnellkraft(-ausdauer)</i> Handlungsschnelligkeit * warm up speziell HT: Med.balltraining Sprungkrafttraining (Sprintausdauer) kombiniert mit koord. Bel. HT: koord. Arbeit mit Holzkugel, Schläger, Schuss, Hand-Auge HT: Handlgs.schnelligkeit * Abschl.spiel FB o. UH Trainer: Buschmann, Ulbricht, Künzel</p>	<p>selbstständig *aber Pflicht '75 <i>Schnellkraft(-ausdauer)</i> * warm up</p>	