

Mesozyklusplan - U13 - 2006/07 teils '08

ab 11.06. bis 08.07. - 4 Wochen - dritter von drei Mesozyklen vor der Sommerpause
vorrangig: Schnellkraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Max. Kraft

	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: Zweikampfsit. Lösen HT: Spieltraining</p> <p>07:40 - 08:10 Profil 5.-8. 30 Turnhalle/Kraftraum Schnellkraftausdauer & anschl. reg. Training * warm up HT: Med.balltraining Sprungkrafttraining kombiniert mit koord. Bel. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Buschmann, Rentzsch</p>		<p>06:50 - 07:50 Eis 5./6. 50 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> 2 Gruppen HT: Stationen LT/ST HT: Zweikampfsit. Lösen HT: Spieltraining Trainer: Buschmann</p>			
U13 - Mannschaftstraining	<p>18:00-19:15 Training 75 ESG Schnelligkeitsausdauer * warm up speziell HT: Sprints in Spielform 3 Serien á 3-4 Läufe; zw. den Serien akt. Erfolg. * Auslaufen * Stretchprogramm Trainer: Buschmann, Künzel ÜL: Fritz</p>	frei	<p>16:00-17:00 Training 60 Turnhalle koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen * Kleine Spiele HT: Turnen HT: Zweikampftechniken, Staffelspiele HT: Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technikübungen; Trainer: Buschmann, Künzel ÜL: Fritz</p>	<p>17:00 - 18:15 Training 75 Turnh./Kraftraum/ESG Schnellkraft(-ausdauer) Handlungsschnelligkeit * warm up speziell HT: Med.balltraining Sprungkrafttraining kombiniert mit koord. Bel. HT: koord. Arbeit mit Holzkugel, Schläger, Schuss, Hand-Auge HT: Handlgs.schnelligkeit * Abschl.spiel FB o. UH Trainer: Buschmann, Künzel ÜL: Fritz</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>