

Mesozyklusplan - U16 - 2003-2005

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	
U16 - Vertiefter Sportunterricht	<p>10:00 - 11:20 Profil 7./8. '80 Turnhalle Schnellkraftausdauer * warm up HT: mod. Tabata 3 Stationen á 2 Übungen im Wechsel 20/10 (Belastung/Pause) zw. Station 1min Pause 2 Dg., zw. Dg. 3min Pause HT: Spiele * Stretchprogramm Trainer: Buschmann</p>	<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>10:00 - 11:20 Profil 7./8. '80 Turnhalle koord. F.+F., Spiele * warm up HT: Kreistraining 30/30 (Belastung/Pause) Übungen zur Schulung der Koord. F/F 3 Dg. á 10-12 Üb. HT: Spiele - Tischtennis Badminton, etc. *intensives Stretching Trainer: Buschmann</p>		
U16 - Mannschaftstraining	<p>18:00-19:15 Training '75 ESG Schnelligkeitsausdauer * warm up speziell HT: SA Lauf 3x80-100m Sprint 3 Serien, zw. den Serien akt. Erhol. * Auslaufen * Stretchprogramm Trainer: Buschmann, Künzel ÜL: Strobelt</p>	frei	<p>18:00-19:15 Training '75 Turnhalle koord. F.+F., Hdlg.Schn. * warm up Kleine Spiele HT: Zweikampftechniken HT: Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technik-übungen Trainer: Majer, Buschm. Strobelt, 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.spiele FB o. UH Trainer: Buschmann, Künzel ÜL: Strobelt</p>		<p>selbstständig *aber Pflicht '75 Schnellkraft(-ausdauer) * warm up</p>		