

Mesozyklusplan - U13 - 2007-2009

ab 10.04. bis 12.05. - 4,5 Wochen - erster von drei Mesozyklen vor der Sommerpause
vorrangig: koord. F./F., Handlungsschnelligkeit, Spielformen, geringfügig GLA, KA

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
U13 - Vertiefter Sportunterricht		<p>ab 14.05. 06:30 - 07:20 Eis 5.-8. 50 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> HT: Stationen LT/ST HT: Spiele</p> <p>07:00 - 08:15 Profil 5.-8. 75 Turnhalle/Kraftraum Vorbereitung Langhantel KA <u>Oberkörper</u> - Core-training * warm up HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/ Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 2 Dg. á 18-24 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Buschmann</p>		<p>ab 16.05. 06:50 - 07:50 Eis 5./6. 60 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> HT: Stationen LT/ST HT: Spiele</p> <p>07:00 - 08:15 Profil 5./6. 75 Turnhalle/Kraftraum Vorbereitung Langhantel KA Core-Training * warm up HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/ Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 2 Dg. á 18-24 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Buschmann</p>			
U13 - Mannschaftstraining	<p>18:00-19:15 Training 75 ESG GL-/K-ausdauer * warm up HT: GLA Lauf 45 - 60 min HT: Fahrtspiel/Intervall * 20 Stretch TH Trainer: Buschmann</p>	frei	<p>16:00-17:00 Training 60 Turnhalle koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen * warm up HT: Turnen Trainer: Majer HT: Zweikampftechniken Trainer: Majer HT: Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technik-übungen Trainer: Buschmann</p>	<p>16:00 - 17:15 Training 75 Turnhalle(ZN)/Kraftraum kleine Spiele, koord. F.+ F., KA <u>Ganzkörper</u> * warm up in Spielform HT: Staffelspiele HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/ Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 2 Dg. á 8-10 Üb. * cool down in Spielform Trainer: Buschmann</p>	frei	<p>selbständig * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Stickhandling * ...</p>	<p>selbständig * Radfahren * Inlineskaten * Schwimmen * Stickhandling * ...</p> <p>ab 19.05. 13:50 - 14:50 Eis 60 min Trainingshalle HT: Stationen LT/ST HT: Spiele Trainer: Buschmann</p>