

Mesozyklusplan - U20 - 1999-2003

ab 15.04. bis 12.05. - 4 Wochen - erster von drei Mesozyklen vor der Sommerpause
vorrangig: koord. F./F., Handlungsschnelligkeit, Spielformen, geringfügig GLA, KA

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
U20 - Vertiefter Sportunterricht		10:00 - 11:20 Profil 9.-12. '80 Turnhalle koord. F.+F., Spiele * warm up HT: Kreistraining 30/30 (Belastung/Pause) Übungen zur Schulung der 7 Koordinationsfähigkeiten 3 Dg. á 10-12 Üb. HT: Spiele - Tischtennis Badminton, etc. *intensives Stretching Trainer: Rentzsch <div>55% 15% 30%</div>	10:00 - 11:20 Profil 9.-12. '80 Turnhalle reg. Training HT: Spiele HT: Stretching Trainer: Rentzsch <div>55% 15% 30%</div>	10:00 - 11:20 Profil 9.-12. '80 Turnhalle Vorbereitung Langhantel KA Core training * warm up HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 3 Dg. á 12-16 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Rentzsch <div>40% 35% 25%</div>			
U20 - Mannschaftstraining	19:30 - 21:00 Training '90 Turnhalle/Kraftraum Vorbereitung Langhantel KA Ganzkörper - Core-training * warm up HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 3 Dg. á 16-18 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Rentzsch ab 13.05. 19:00-20:00 Athletik '60 ESG siehe oben 20:20-21:30 Eistraining 70 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> 2 Gruppen HT: Stationen LT/ST HT: Spieltraining Trainer: Rentzsch <div>40% 35% 25%</div>	18:30 - 20:00 Training '90 ESG GLA/Intervalltraining * warm up spezielle Laufschiene HT: Wechsellaufe 220sec/8-10x20sec (GLA/Tempoverschärfung) Kontrolle: Puls * '20 Stretch TH Trainer: Rentzsch <div>60% 10% 30%</div>	19:15 - 20:30 Training '75 Turnhalle koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen * warm up HT: Turnen Trainer: Majer HT: Zweikampftechniken Trainer: Majer HT: Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technikübungen Trainer: Rentzsch <div>55% 15% 30%</div>	18:00 - 19:30 Training '90 Turnhalle/Kraftraum Vorbereitung Langhantel KA Ganzkörper - Core-training * warm up HT: Kreistraining 30/30 - 40/20 (Belastung/Pause) weitestgehend mit eig. Körpergewicht arbeitend 3 Dg. á 16-18 Üb. HT: spez. Halteübungen * Stretchprogramm Trainer: Rentzsch <div>40% 35% 25%</div>	frei	selbstständig *aber Pflicht '90 Grundlagenausdauer * warm up HT: GLA Lauf 45 - 60 min * '20 Stretch TH <div>60% 10% 30%</div>	frei

Legende: Als Grundlage dient das Ernährungsseminar vom ???.?.2019. Die Nährstoffrelation von Spislsportlern sollte folgendermaßen aussehen:

Kohlenhydrate: 55 %	Die empfohlene Relation ist bei den Spislsportarten differenziert zu betrachten. Überwiegt die Schnelligkeits-, Schnellkraft oder Ausdauerkomponente,
Eiweiß: 15 - 18 %	so ist das Hauptaugenmerk auf die Glykogenspeicher zu legen und dementsprechend auf eine höhere Kohlenhydratzufuhr. Dominieren eher
Fette: 27 - 33 %	Kraftkomponenten, so müssen die Sportler mehr Proteine aufnehmen.