

Mesozyklusplan - U16 - 2004-2006

ab 13.5. bis 9.6. - 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 SKA-Training</i> * 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</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 SKA-Training</i> * 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</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 SKA-Training</i> * 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</p>		
U16 - Mannschaftstraining	<p>17:00-18:30 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</p>	<p>19:15-20:00 Training '45 Turnhalle(ZN)/Kraftraum <i>Handlungsschnelligkeit</i> HT: koord. Arbeit mit Holzkugel, Schläger, Schuss, Hand-Auge HT: Spiele - BB+HB+FB, Zweikampfsituationen</p> <p>20:30-21:30 Eis 60 min Trainingshalle HT: Stationen LT/ST HT: Zweikampfsituationen HT: Spieltraining</p>	<p>18:00-19:15 Training '75 Turnhalle <i>koord. F.+F., Boden- und Gerätturnen</i> * warm up HT: Turnen HT: Zweikampftechniken HT: Spiele - BB+HB+FB, in Vorbereitung Technikübungen</p>	<p>17:00-18:15 Training '60 Turnhalle(ZN)/Kraftr. <i>Schnellkraft(-ausdauer) Handlungsschnelligkeit</i> * 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</p>	frei	<p><i>selbstständig</i> *aber Pflicht '60 <i>Schnellkraft(-ausd.)</i></p>	<p><i>fakultativ</i> 13:50 - 14:50 Eis 60 min Trainingshalle <i>ind. LT/ST</i> 4-6 Gruppen HT: Stationen LT/ST HT: Spieltraining</p>