

29.12.2025 - 11.01.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
01	29.12.	30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.
02	05.01.	<div>07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Notenerhebung Athletik</div>	07.01.	08.01.	<div>07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen Auslaufen Dauer: 20 min Bemerkung: Auslaufen und kurz ausdehnen Besprechung Art: Gruppenbesprechung Dauer: 45 min Bemerkung: Theorie Strategische Grundelemente (SGEs)</div>	10.01.	11.01.

12. - 18.01.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
03	12.01.	13.01. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Notenerhebung Athletik	14.01.	15.01.	16.01. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen Auslaufen Dauer: 20 min Bemerkung: Auslaufen und kurz ausdehnen Besprechung Art: Gruppenbesprechung Dauer: 45 min Bemerkung: Theorie Strategische Grundelemente (SGEs)	17.01.	18.01.

19. - 25.01.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04	19.01.	<p>20.01.</p> <p>07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT</p> <p>Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min</p> <p>Krafttraining Fokus: KA Dauer: 45 min Bemerkung: Turnerische Anbahnung "Big 5" Langhantel (Handstand, Liegestütz, Klimmzug, Tiefkniebeuge, Kreuzheben) Fokus Technik!</p> <p>Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 20 min Bemerkung: Fokus Rumpf</p> <p>Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 20 min Bemerkung: Hüftmobi 2 Sätze pro Übung https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?utm_source=ig_web_copy_link</p>	21.01.	22.01.	<p>23.01.</p> <p>07:30 - 10:05 Training (Plan) Maßnahme: HT</p> <p>Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ Dauer: 30 min Bemerkung: Koordinationsleiter divers Fokus Arm-Bein-Koordination</p> <p>Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen</p> <p>Spiel Dauer: 30 min Bemerkung: Hütchenspiel 2x12min</p> <p>Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 20 min Bemerkung: Yoga-Flow https://youtu.be/QH8KrTKvv2E?si=i6_USEtzPWUp3cm</p>	24.01.	25.01.

26.01. - 01.02.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05	26.01.	27.01. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Krafttraining Fokus: KA Dauer: 45 min Bemerkung: Turnerische Anbahnung "Big 5" Langhantel (Handstand, Liegestütz, Klimmzug, Tiefkniebeuge, Kreuzheben) Fokus Technik! Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 20 min Bemerkung: Fokus Rumpf Auslaufen Dauer: 20 min Bemerkung: 5min Auslaufen 20min Black Roll: https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bd HWed	28.01.	29.01.	30.01. 07:30 - 10:05 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ Dauer: 30 min Bemerkung: Koordinationsleiter divers Fokus Arm-Bein-Koordination Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen Spiel Dauer: 30 min Bemerkung: Hütchenspiel 2x12min Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 20 min Bemerkung: Yoga-Flow https://youtu.be/QH8KrTKvv2E?si=i6_USEtzPWUpp3cm	31.01.	01.02.