

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.	06.01. <b>07:30 - 10:00</b> <b>Leistungsdiagnostik (Plan)</b> <b>Athletiktest</b> Bemerkung: Notenerhebung Athletik	07.01.	08.01.	09.01. <b>07:30 - 10:00 Training (Plan)</b> Maßnahme: HT  <b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min  <b>Beinarbeit</b> Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen  <b>Auslaufen</b> Dauer: 20 min Bemerkung: Auslaufen und kurz ausdehnen  <b>Besprechung</b> Art: Gruppenbesprechung Dauer: 45 min Bemerkung: Theorie Strategische Grundelemente (SGEs)	10.01.	11.01.

12. - 18.01.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
03	12.01.	13.01. <b>07:30 - 10:00</b> <b>Leistungsdiagnostik (Plan)</b> <b>Athletiktest</b> Bemerkung: Notenerhebung Athletik	14.01.	15.01.	16.01. <b>07:30 - 10:00 Training (Plan)</b> Maßnahme: HT <b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min <b>Beinarbeit</b> Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen <b>Auslaufen</b> Dauer: 20 min Bemerkung: Auslaufen und kurz ausdehnen <b>Besprechung</b> 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.	20.01. <b>07:30 - 10:00 Training (Plan)</b> Maßnahme: HT  <b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min  <b>Krafttraining</b> Fokus: KA Dauer: 45 min Bemerkung: Turnerische Anbahnung "Big 5" Langhantel (Handstand, Liegestütz, Klimmzug, Tiefkniebeuge, Kreuzheben) Fokus Technik!  <b>Krafttraining</b> Fokus: Yo Dauer: 20 min Bemerkung: Fokus Rumpf  <b>Beweglichkeitstraining</b> Fokus: dynamisch Dauer: 20 min Bemerkung: Hüftmobi 2 Sätze pro Übung <a href="https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?utm_source=ig_web_copy_link">https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?utm_source=ig_web_copy_link</a>	21.01.	22.01.	23.01. <b>07:30 - 10:05 Training (Plan)</b> Maßnahme: HT  <b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - koordinativ Dauer: 30 min Bemerkung: Koordinationsleiter divers Fokus Arm-Bein-Koordination  <b>Beinarbeit</b> Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen  <b>Spiel</b> Dauer: 30 min Bemerkung: Hüttenspiel 2x12min  <b>Beweglichkeitstraining</b> Fokus: statisch Dauer: 20 min Bemerkung: Yoga-Flow <a href="https://youtu.be/QH8KrTKvv2E?si=i6_USEtzPWUpp3cm">https://youtu.be/QH8KrTKvv2E?si=i6_USEtzPWUpp3cm</a>	24.01.	25.01.

26.01. - 01.02.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
05	26.01.	27.01. <b>07:30 - 10:00 Training (Plan)</b> Maßnahme: HT  <b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min  <b>Krafttraining</b> Fokus: KA Dauer: 45 min Bemerkung: Turnerische Anbahnung "Big 5" Langhantel (Handstand, Liegestütz, Klimmzug, Tiefkniebeuge, Kreuzheben) Fokus Technik!  <b>Krafttraining</b> Fokus: Yo Dauer: 20 min Bemerkung: Fokus Rumpf  <b>Auslaufen</b> Dauer: 20 min Bemerkung: 5min Auslaufen 20min Black Roll: <a href="https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bdHWed">https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bdHWed</a>	28.01.	29.01.		30.01. <b>07:30 - 10:05 Training (Plan)</b> Maßnahme: HT  <b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - koordinativ Dauer: 30 min Bemerkung: Koordinationsleiter divers Fokus Arm-Bein-Koordination  <b>Beinarbeit</b> Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen  <b>Spiel</b> Dauer: 30 min Bemerkung: Hüttenspiel 2x12min  <b>Beweglichkeitstraining</b> Fokus: statisch Dauer: 20 min Bemerkung: Yoga-Flow <a href="https://youtu.be/QH8KrTKvv2E?si=i6_USEtzPWUpp3cm">https://youtu.be/QH8KrTKvv2E?si=i6_USEtzPWUpp3cm</a>	31.01.	01.02.