

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: Erhebung Noten Athletik SEK 1 </div>	06.01.	07.01.	08.01. <div> 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - spielerisch Dauer: 15 min Bemerkung: Aufwecken und Aktivieren Besprechung Art: Gruppenbesprechung Dauer: 30 min Bemerkung: Theorie Begriff Kritische Mensur Vorbereitung Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Taktik Dauer: 45 min Bemerkung: Übung mit Partner Vorbereitungsverhalten Mensurspiel (Kritische Mensur) Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen </div>	09.01.	10.01.	11.01.

12. - 18.01.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
03	12.01. <div> 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Notenerhebung Athletik </div>	13.01.	14.01.	15.01. <div> 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - spielerisch Dauer: 15 min Bemerkung: Aufwecken und Aktivieren Besprechung Art: Gruppenbesprechung Dauer: 30 min Bemerkung: Theorie Begriff Kritische Mensur Vorbereitung Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Taktik Dauer: 45 min Bemerkung: Übung mit Partner Vorbereitungsverhalten Mensurspiel (Kritische Mensur) Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen </div>	16.01.	17.01.	18.01.

19. - 25.01.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04	<p>19.01.</p> <p>07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT</p> <p>Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min</p> <p>Spiel Dauer: 30 min</p> <p>Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: Plyometrische Übungen (3-5 Minuten Pause zwischen den Sätzen!)</p> <p>Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen</p>	20.01.	21.01.	<p>22.01.</p> <p>07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT</p> <p>Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min</p> <p>Spiel Dauer: 30 min</p> <p>Partnerübung Fokus: Taktik Dauer: 60 min Bemerkung: Fechten mit Aufgabe Fokus kritische Mensur und Vorbereitung Belastungszeit 9 x 3 min zwischen Sätzen 1 min Pause nach 3 Sätzen 6 min Pause</p> <p>Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobi 3 Sätze pro Übung https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?utm_source=ig_web_copy_link</p>	23.01.	24.01.	25.01.

26.01. - 01.02.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05	<p>26.01.</p> <p>07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT</p> <p>Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min</p> <p>Spiel Dauer: 30 min Bemerkung: Floorball 2x12min</p> <p>Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: Plyometrische Übungen 3-4 Sätze 10m (3-5 Minuten Pause zwischen den Sätzen!) https://youtube.com/shorts/UFhaA3qfCd8?si=feGTTHtfvJT9yUcw</p> <p>Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: 5min Auslaufen 20min Black Roll: https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bdHWed</p>	27.01.	28.01.	<p>29.01.</p> <p>07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT</p> <p>Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min</p> <p>Spiel Dauer: 30 min</p> <p>Partnerübung Fokus: Taktik Dauer: 60 min Bemerkung: Fechten mit Aufgabe Fokus kritische Mensur und Vorbereitung Belastungszeit 9 x 3 min zwischen Sätzen 1 min Pause nach 3 Sätzen 6 min Pause</p> <p>Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen</p>	30.01.	31.01.	01.02.