

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

12. - 18.01.2026

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

19. - 25.01.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
04	<p>19.01.</p> <p><b>07:30 - 10:00 Training (Plan)</b> Maßnahme: HT</p> <p><b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min</p> <p><b>Spiel</b> Dauer: 30 min</p> <p><b>Schnelligkeitstraining</b> Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: Plyometrische Übungen (3-5 Minuten Pause zwischen den Sätzen!)</p> <p><b>Dehnung</b> Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen</p>	<p>20.01.</p>	<p>21.01.</p>	<p>22.01.</p> <p><b>07:30 - 10:00 Training (Plan)</b> Maßnahme: HT</p> <p><b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min</p> <p><b>Spiel</b> Dauer: 30 min</p> <p><b>Partnerübung</b> 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><b>Beweglichkeitstraining</b> Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobi 3 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></p>	<p>23.01.</p>	<p>24.01.</p>		<p>25.01.</p>

26.01. - 01.02.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05	<p>26.01.</p> <p><b>07:30 - 10:00 Training (Plan)</b> Maßnahme: HT</p> <p><b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min</p> <p><b>Spiel</b> Dauer: 30 min Bemerkung: Floorball 2x12min</p> <p><b>Schnelligkeitstraining</b> Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: Plyometrische Übungen 3-4 Sätze 10m (3-5 Minuten Pause zwischen den Sätzen!) <a href="https://youtube.com/shorts/UFhaA3qfCd8?si=feGTTHtfVjT9yUcw">https://youtube.com/shorts/UFhaA3qfCd8?si=feGTTHtfVjT9yUcw</a></p> <p><b>Dehnung</b> Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: 5min Auslaufen 20min Black Roll: <a href="https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bdHWed">https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bdHWed</a></p>	<p>27.01.</p>	<p>28.01.</p>	<p>29.01.</p> <p><b>07:30 - 10:00 Training (Plan)</b> Maßnahme: HT</p> <p><b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min</p> <p><b>Spiel</b> Dauer: 30 min</p> <p><b>Partnerübung</b> 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><b>Dehnung</b> Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen</p>	<p>30.01.</p>	<p>31.01.</p>	<p>01.02.</p>