

29.12.2025 - 25.01.2026

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.	07.01. 07:30 - 09:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Athletiktest Sekundarstufe II	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.
03	12.01.	13.01.	14.01. 07:30 - 09:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Athletiktest Sekundarstufe II	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.
04	19.01.	20.01.	21.01. 07:30 - 09:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ Dauer: 15 min Bemerkung: Koordinationsleiter divers Fokus Arm-Bein-Koordination Freifechten Aufgabe: mit Aufgabe Fokus: Komplex Dauer: 60 min Bemerkung: Fechten auf 5 Treffer. Hat der Verlierer mindestens 3 Treffer gemacht, wird auf 10 Treffer weiter gefochten. Auslaufen Dauer: 5 min Dehnung Form: aktiv Dauer: 10 min Bemerkung: Dehnung je 1 Minute der Hauptmuskelgruppen - untere Extremitäten.	22.01.	23.01.	24.01.	25.01.

26.01. - 01.02.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05	26.01.	27.01.	<p>28.01.</p> <p>07:30 - 09:30 Training (Plan) Maßnahme: HT</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> <p>Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 20 min Bemerkung: Yoga-Flow (Screen/Beamer für Video!)\nhttps://youtu.be/e01LfV0CD6k?si=YQnqRCC1KTc58hWm</p> <p>Freifechten Aufgabe: mit Aufgabe Fokus: Komplex Dauer: 60 min Bemerkung: Fechten auf 5 Treffer. Fechten in der eigenen Altersklasse auf 10 Treffer.</p> <p>Faszientraining Dauer: 10 min Bemerkung: Langsames ausrollen der unteren Extremitäten.</p>	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.