

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. <div>07:30 - 09:00 Leistungsdiagnostik (Plan) <b>Athletiktest</b> Bemerkung: Athletiktest Sekundarstufe II</div>	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.
03	12.01.	13.01.	14.01. <div>07:30 - 09:00 Leistungsdiagnostik (Plan) <b>Athletiktest</b> Bemerkung: Athletiktest Sekundarstufe II</div>	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.
04	19.01.	20.01.	21.01. <div>07:30 - 09:00 Training (Plan) Maßnahme: HT <b>Aufwärmen</b> Erwärmungsform: - koordinativ Dauer: 15 min Bemerkung: Koordinationsleiter divers Fokus Arm-Bein-Koordination <b>Freifechten</b> 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. <b>Auslaufen</b> Dauer: 5 min <b>Dehnung</b> Form: aktiv Dauer: 10 min Bemerkung: Dehnung je 1 Minute der Hauptmuskelgruppen - untere Extremitäten.</div>	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.	<div>28.01.</div> <div>07:30 - 09:30 Training (Plan)</div> <div>Maßnahme: HT</div> <div><b>Beweglichkeitstraining</b></div> <div>Fokus: dynamisch</div> <div>Dauer: 30 min</div> <div>Bemerkung:</div> <div>Hüftmobi</div> <div>3 Sätze pro Übung</div> <div><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></div> <div><b>Aufwärmen</b></div> <div>Erwärmungsform:</div> <div>- koordinativ</div> <div>- stabilisierend/tonisierend</div> <div>Dauer: 20 min</div> <div>Bemerkung:</div> <div>Yoga-Flow (Screen/Beamer für Video!!)</div> <div><a href="https://youtu.be/e01Lfv0CD6k?si=YQnqRCC1KTc58hWm">https://youtu.be/e01Lfv0CD6k?si=YQnqRCC1KTc58hWm</a></div> <div><b>Freifechten</b></div> <div>Aufgabe: mit Aufgabe</div> <div>Fokus: Komplex</div> <div>Dauer: 60 min</div> <div>Bemerkung:</div> <div>Fechten auf 5 Treffer.</div> <div>Fechten in der eigenen Altersklasse auf 10 Treffer.</div> <div><b>Faszientraining</b></div> <div>Dauer: 10 min</div> <div>Bemerkung:</div> <div>Langsames ausrollen der unteren Extremitäten.</div>	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.