

29.09. - 19.10.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
40	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	03.10.	04.10.	05.10.
41	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.
42	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.

20. - 26.10.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
43	20.10.	21.10. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Notenerhebung Athletik	22.10.	23.10.	24.10. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Koordinative Spielvarianten mit kognitivem Anspruch. Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 30 min Bemerkung: Rumpfstabilität Fokus Rumpf 6 Übungen, 3x35", 1' Serienpause https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?igsh=dmM4ZnJmYTIkZzgww 1. Plank 2. Side Plank rechts 3. Side Plank links 4. Brücke 5. Russian Twist 6. Liegestütz Rotation Beinarbeit Fokus: Technik Dauer: 35 min Bemerkung: Spielerische Beinarbeit Fokus unterschiedliche Schrittlängen sowie Halbschritt / Schritt Kombinationen	25.10.	26.10.

20. - 26.10.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
43	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.
					Stosskissen/Fechtpuppe Fokus: Technik Dauer: 15 min Bemerkung: Minutenprogramm 2x5min zzgl. 20 Liegestütze nach jeder Übung 1. schnelle Stöße mit Tappings 2. Stöße in naher Mensur 3. Wurfstöße (Kraftkomponente) 4. gerader Stoß mit Ausfall+Fortsetzung Winkelstoß 5. Annäherung mit kleinen Schritten vw-Arrêt 1. Tempo (aktiver Abdruck rw)		
					Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobilisation/-stabilisation 3 Sätze 6-8 Übungen https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?igsh=MXVyMXc4MnYybdJvMQ%3D%3D		

27.10. - 02.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44	27.10.	28.10. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Notenerhebung Athletik	29.10.	30.10.	31.10. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Koordinative Spielvarianten mit kognitivem Anspruch. Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 30 min Bemerkung: Rumpfstabilität Fokus Rumpf 6 Übungen, 3x35", 1' Serienpause https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?igsh=dmM4ZnJmYTIkZzgww 1. Plank 2. Side Plank rechts 3. Side Plank links 4. Brücke 5. Russian Twist 6. Liegestütz Rotation Beinarbeit Fokus: Technik Dauer: 35 min Bemerkung: Spielerische Beinarbeit Fokus unterschiedliche Schrittlängen sowie Halbschritt / Schritt Kombinationen	01.11.	02.11.

27.10. - 02.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10. Stosskissen/Fechtpuppe Fokus: Technik Dauer: 15 min Bemerkung: Minutenprogramm 2x5min zzgl. 20 Liegestütze nach jeder Übung 1. schnelle Stöße mit Tappings 2. Stöße in naher Mensur 3. Wurfstöße (Kraftkomponente) 4. gerader Stoß mit Ausfall+Fortsetzung Winkelstoß 5. Annäherung mit kleinen Schritten vw-Arrêt 1. Tempo (aktiver Abdruck rw) Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobilisation/-stabilisation 3 Sätze 6-8 Übungen https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?igsh=MXVyMXc4MnYybDJvMQ%3D%3D	01.11.	02.11.

03. - 09.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
45	03.11.	04.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Spiel je TN Fokus Kognition (Strategische Fänge, Hütchenspiel) Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 45 min Bemerkung: 8 - 10 Übungen 3x35" Fokus: Rumpf und Arme (Plank divers) https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?utm_source=ig_web_copy_link Koordinationstraining Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: 20min Koordinationsparcours mit unterschiedlichen Elementen und Schnelligkeitsanspruch 20min Lauf-ABC https://youtu.be/MZm8IIIKiRM?si=wDBCvKWMoA-Jh5PD	05.11.	06.11.	07.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Taktik Dauer: 45 min Bemerkung: Beinarbeit mit Partner Abstandsspiele Fokus Abstandveränderung unter Anwendung der diversen Schrittvariationen Stosskissen/Fechtpuppe Fokus: Technik Dauer: 20 min Bemerkung: Stoßübungen Umgebungsbewegungen Fokus Spitzenkontrolle, Winkelstöße, Nahkampf-Stoßvarianten, Florett Wurfstöße als spez. Kraftübung Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobilisation/-stabilisation 3 Sätze 6-8 Übungen https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?igsh=MXVyMXc4MnYybdJvMQ%3D%3D	08.11.	09.11.

03. - 09.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
45	03.11.	04.11. Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Katze, Kuh Kind, Nadel einfädeln Lunge, Half Split Lunge, Arm hebt und senkt Lunge, greife den Fuß Aktiver Lunge Pyramid, Hände versetzt Planke, Hund Kobra, hoch und runter Gebundene Vorbeuge: https://www.instagram.com/reel/DPcLSJcDVSe/?utm_source=ig_web_copy_link	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.

10. - 16.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
46	10.11.	11.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Spiel je TN Fokus Kognition (Strategische Fänge, Hütchenspiel) Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 45 min Bemerkung: 8 - 10 Übungen 3x35" Fokus: Rumpf und Arme (Plank divers) https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?utm_source=ig_web_copy_link Koordinationstraining Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: 20min Koordinationsparcours mit unterschiedlichen Elementen und Schnelligkeitsanspruch 20min Lauf-ABC https://youtu.be/MZm8IIIKiRM?si=wDBCvKWMoA-Jh5PD	12.11.	13.11.	14.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Taktik Dauer: 45 min Bemerkung: Beinarbeit mit Partner Abstandsspiele Fokus Abstandveränderung unter Anwendung der diversen Schrittvariationen Stosskissen/Fechtpuppe Fokus: Technik Dauer: 20 min Bemerkung: Stoßübungen Umgebungsbewegungen Fokus Spitzenkontrolle, Winkelstöße, Nahkampf-Stoßvarianten, Florett Wurfstöße als spez. Kraftübung Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobilisation/-stabilisation 3 Sätze 6-8 Übungen https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?igsh=MXVyMXc4MnYybdJvMQ%3D%3D	15.11.	16.11.

10. - 16.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
46	10.11.	11.11. Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Katze, Kuh Kind, Nadel einfädeln Lunge, Half Split Lunge, Arm hebt und senkt Lunge, greife den Fuß Aktiver Lunge Pyramid, Hände versetzt Planke, Hund Kobra, hoch und runter Gebundene Vorbeuge: https://www.instagram.com/reel/DPcLSJcDVSe/?utm_source=ig_web_copy_link	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.

17. - 23.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
47	17.11.	18.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Spiel je TN Fokus Kognition (Strategische Fänge, Hütchenspiel) Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 45 min Bemerkung: 8 - 10 Übungen 3x35" Fokus: Rumpf und Arme (Plank divers) https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?utm_source=ig_web_copy_link Koordinationstraining Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: 20min Koordinationsparcours mit unterschiedlichen Elementen und Schnelligkeitsanspruch 20min Lauf-ABC Fokus Kniehub: https://www.instagram.com/p/DO_JFyHkddn/?utm_source=ig_web_copy_link	19.11.	20.11.	21.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Taktik Dauer: 45 min Bemerkung: Beinarbeit mit Partner Abstandsspiele Fokus Abstandveränderung unter Anwendung der diversen Schrittvariationen Stosskissen/Fechtpuppe Fokus: Technik Dauer: 20 min Bemerkung: Stoßübungen Umgebungsbewegungen Fokus Spitzenkontrolle, Winkelstöße, Nahkampf-Stoßvarianten, Florett Wurfstöße als spez. Kraftübung Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobilisation/-stabilisation 3 Sätze 6-8 Übungen https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?igsh=MXVyMXc4MnYyYbDJvMQ%3D%3D	22.11.	23.11.

17. - 23.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
47	17.11.	18.11. Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Katze, Kuh Kind, Nadel einfädeln Lunge, Half Split Lunge, Arm hebt und senkt Lunge, greife den Fuß Aktiver Lunge Pyramid, Hände versetzt Planke, Hund Kobra, hoch und runter Gebundene Vorbeuge: https://www.instagram.com/reel/DPcLSJcDVSe/?utm_source=ig_web_copy_link	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.

24. - 30.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
48	24.11.	25.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Spiel je TN Fokus Kognition (Strategische Fänge, Hütchenspiel) Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 45 min Bemerkung: 8 - 10 Übungen 3x35" Fokus: Rumpf und Arme (Plank divers) https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?utm_source=ig_web_copy_link Koordinationstraining Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: 20min Koordinationsleiter divers Fokus Arm mit Bein! 20min Plyo Split ankle hops (2x10) Ankle hops (2x 15) Double-to-single-leg ankle hops (2x10) Single-leg ankle hops (2x10) Lateral ankle hops (2x10): https://www.instagram.com/p/DPT3OpOEeVj/?utm_source=ig_web_copy_link	26.11.	27.11.	28.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Taktik Dauer: 45 min Bemerkung: Beinarbeit mit Partner Abstandspiele Fokus Abstandveränderung unter Anwendung der diversen Schrittvariationen Stosskissen/Fechtpu pe Fokus: Technik Dauer: 20 min Bemerkung: Stoßübungen Umgebungsbewegungen Fokus Spitzenkontrolle, Winkelstöße, Nahkampf- Stoßvarianten, Florett Wurfstöße als spez. Kraftübung Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobilisation/- stabilisation 3 Sätze 6-8 Übungen https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?igsh=MXVyMXc4MnYybdJvMQ%3D%3D	29.11.	30.11.

24. - 30.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
48	24.11.	25.11. Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Katze, Kuh Kind, Nadel einfädeln Lunge, Half Split Lunge, Arm hebt und senkt Lunge, greife den Fuß Aktiver Lunge Pyramid, Hände versetzt Planke, Hund Kobra, hoch und runter Gebundene Vorbeuge: https://www.instagram.com/reel/DPcLSJcDVSe/?utm_source=ig_web_copy_link	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.

01. - 07.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
49	01.12.	02.12. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 45 min Bemerkung: 8 - 10 Übungen Fokus: Rumpf und Arme Koordinationstraining Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: Koordinationsparkour mit unterschiedlichen Elementen und Schnelligkeitsanspruch Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 30 min	03.12.	04.12.	05.12. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - spielerisch - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Taktik Dauer: 45 min Bemerkung: Beinarbeit mit Partner Mensurspiele Fokus Mensurveränderung und Schrittvariationen Stosskissen/Fechtpuppe Fokus: Technik Dauer: 20 min Bemerkung: Stoßübungen Umgebungsbewegungen, Spitzenkontrolle Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 30 min	06.12.	07.12.

08. - 14.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
50	08.12.	09.12. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Notenabnahme Technik Fechten	10.12.	11.12.	12.12. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Lauf ABC Fußgelenksarbeit Mobilisierung Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: 4 Mal T- Test Lauf (3-4 Min Pause zwischen Läufen) 3 Japanläufe mit 6 Wechseln (3-4 Min Pause zwischen Läufen) Auslaufen Dauer: 15 min Bemerkung: Auslaufen leichte Dehnung Besprechung Art: Gruppenbesprechung Dauer: 45 min Bemerkung: Theorie Taktikkreis	13.12.	14.12.

15.12.2025 - 04.01.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
51	15.12.	16.12. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Notenabnahme Technik Fechten	17.12.	18.12.	19.12. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Lauf ABC Fußgelenksarbeit Mobilisierung Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: 4 Mal T- Test Lauf (3-4 Min Pause zwischen Läufen) 3 Japanläufe mit 6 Wechseln (3-4 Min Pause zwischen Läufen) Auslaufen Dauer: 15 min Bemerkung: Auslaufen leichte Dehnung Besprechung Art: Gruppenbesprechung Dauer: 45 min Bemerkung: Theorie Taktikkreis	20.12.	21.12.
52	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.
01	29.12.	30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.

05. - 11.01.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
02	05.01.	06.01. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Notenerhebung Athletik	07.01.	08.01.	09.01. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen Auslaufen Dauer: 20 min Bemerkung: Auslaufen und kurz ausdehnen Besprechung 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. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Notenerhebung Athletik	14.01.	15.01.	16.01. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen Auslaufen Dauer: 20 min Bemerkung: Auslaufen und kurz ausdehnen Besprechung 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. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Krafttraining Fokus: KA Dauer: 45 min Bemerkung: Turnerische Anbahnung "Big 5" Langhantel (Handstand, Liegestütz, Klimmzug, Tiefkniebeuge, Kreuzheben) Fokus Technik! Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 20 min Bemerkung: Fokus Rumpf Auslaufen Dauer: 20 min Bemerkung: Auslaufen Dehnen	21.01.	22.01.	23.01. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen Spiel Dauer: 30 min Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 30 min Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 30 min	24.01.	25.01.

26.01. - 01.02.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05	26.01.	27.01. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Krafttraining Fokus: KA Dauer: 45 min Bemerkung: Turnerische Anbahnung "Big 5" Langhantel (Handstand, Liegestütz, Klimmzug, Tiefkniebeuge, Kreuzheben) Fokus Technik! Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 20 min Bemerkung: Fokus Rumpf Auslaufen Dauer: 20 min Bemerkung: Auslaufen Dehnen	28.01.	29.01.	30.01. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen Spiel Dauer: 30 min Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 30 min Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 30 min	31.01.	01.02.

02.02. - 05.04.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06	02.02.	03.02. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Krafttraining Fokus: KA Dauer: 45 min Bemerkung: Turnerische Anbahnung "Big 5" Langhantel (Handstand, Liegestütz, Klimmzug, Tiefkniebeuge, Kreuzheben) Fokus Technik! Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 20 min Bemerkung: Fokus Rumpf Auslaufen Dauer: 20 min Bemerkung: Auslaufen Dehnen	04.02.	05.02.	06.02. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Vorbereitende Übungen für spezifische Mobilisation 10 x 1 min Belastung (2 min Pause) Fokus auf Dynamische Rhythmusveränderungen Spiel Dauer: 30 min Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 30 min Beweglichkeitstraining Fokus: statisch Dauer: 30 min	07.02.	08.02.
07	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.
08	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.
09	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	01.03.
10	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.
11	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.
12	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	20.03.	21.03.	22.03.
13	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.	27.03.	28.03.	29.03.
14	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.