

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. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Fußgelenksarbeit Stärkung Wade Lauf ABC Ausdauertraining Fokus: GLA 2 Dauer: 40 min Bemerkung: 10min Einlaufen (Puls max. 150 Schläge pro Minute) 10min Lauf-ABC 20min Fahrtspiel (2x20-30m Steigerung pro 400m) Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 30 min Bemerkung: Fokus Rumpf 6 Übungen, 3x45", 1' Serienpause https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?igsh=dmM4ZnJmYtIkZzgw 1. Plank 2. Side Plank rechts 3. Side Plank links 4. Brücke 5. Russian Twist 6. Liegestütz Rotation Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Fokus Morgen-Routine https://www.instagram.com/reel/DPcLSJcDVSe/?igsh=MWw0aTh6cnk0eXBqdA%3D%3D	21.10.	22.10.	23.10. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 40 min Bemerkung: Fokus Morgenroutine 20min https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?igsh=dmM4ZnJmYtIkZzgw Koordinationsleiter (Fokus Arm-Bein Koordination) 20min Beinarbeit Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: Koordination Schrittlänge Schrittvariation Schrittrhythmus Fokus auf Technik und Koordination (Muskulär wenig belasten) 10 Sätze 1 min Belastung (2 min Pause) Stosskissen/Fechtpuppe Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: Spitzenkontrolle Umgebungsbewegungen Florett: Zusatz Krafttraining Wurfstoß 3x 100 Wdhlg. (jeweils 25 Schulter re/25 Schulter links/25 Flanke/25 Brust) An Partner oder Stoßkissen/Arm	24.10.	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. Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobilisation/- stabilisation 3 Sätze 6-8 Übungen https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?igsh=MXVyMXc4MnYybdJvMQ%3D%3D	24.10.	25.10.	26.10.

27.10. - 02.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44	27.10. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Erhebung Noten Athletik SEK 1	28.10.	29.10.	30.10. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 20 min Bemerkung: Fokus Morgenroutine 20min https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?igsh=dmM4ZnJmYtIKZzgw Koordinationsleiter (Fokus Arm-Bein Koordination) 20min Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 20 min Bemerkung: Lauf-ABC Drills: https://www.instagram.com/p/DP35-TfkYYj/?utm_source=ig_web_copy_link Beinarbeit Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: 10min Fokus Koordination (ggf. Tennisball) 20mini Schrittvarianten bei Fertig-Los: 1. 3-4 kleine Schritte vw (Pressing) 2. Schritt-Stop 3. 1vw-2rw-1-2vw 4. 2-1-2 vw/1-2-1 rw 5. Doppelschritt vw (Stand bei im 2. Schritt langsam ransetzen) und danach erneute aggressiver Doppelschritt 6. wie 5. aber Folgeaktion + Ausfall 7. Schrittvw-Appell-Ausfall 8. Schritt-Stop-5-6 Schritte rw 9. wie 8. + Ausfall (liegen bleiben) 10. wie 9. + Fortsetzung auf Kommando nach vorn	31.10.	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. Stosskissen/Fechtpuppe Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: Spitzenkontrolle Umgebungsbewegungen Florett: Zusatz Krafttraining Wurfstoß 3x 100 Wdhlg. (jeweils 25 Schulter re/25 Schulter links/25 Flanke/25 Brust) An Partner oder Stoßkissen/Arm Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobilisation/- stabilisation 3 Sätze 6-8 Übungen https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?igsh=MXVyMXc4MnYybdJvMQ%3D%3D	31.10.	01.11.	02.11.

03. - 09.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
45	03.11. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Erhebung Noten Athletik SEK 1	04.11.	05.11.	06.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 20 min Bemerkung: Fokus Morgenroutine 20min https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?igsh=dmM4ZnJmYTIkZzgwgw Koordinationsleiter (Fokus Arm-Bein Koordination) 20min Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 20 min Bemerkung: Lauf-ABC Drills: https://www.instagram.com/p/DP35-TfkYYj/?utm_source=ig_web_copy_link Beinarbeit Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: 10min Fokus Koordination (ggf. Tennisball) 20mini Schrittvarianten bei Fertig-Los: 1. 3-4 kleine Schritte vw (Pressing) 2. Schritt-Stop 3. 1vw-2rw-1-2vw 4. 2-1-2 vw/1-2-1 rw 5. Doppelschritt vw (Stand bei im 2. Schritt langsam ransetzen) und danach erneute aggressiver Doppelschritt 6. wie 5. aber Folgeaktion + Ausfall 7. Schrittvw-Appell-Ausfall 8. Schritt-Stop-5-6 Schritte rw 9. wie 8. + Ausfall (liegen bleiben) 10. wie 9. + Fortsetzung auf Kommando nach vorn	07.11.	08.11.	09.11.

03. - 09.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
45	03.11.	04.11.	05.11.	06.11. Stosskissen/Fechtpuppe Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: Spitzenkontrolle Umgebungsbewegungen Florett: Zusatz Krafttraining Wurfstoß 3x 100 Wdhlg. (jeweils 25 Schulter re/25 Schulter links/25 Flanke/25 Brust) An Partner oder Stoßkissen/Arm Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobilisation/- stabilisation 3 Sätze 6-8 Übungen https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?igsh=MXVyMXc4MnYybdJvMQ%3D%3D	07.11.	08.11.	09.11.

10. - 16.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
46	10.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Stabi 3-4 Durchgänge á 45" 10x30 sec. ohne Pause! 1. Plank 2. Side Plank rechts 3. Side Plank links 4. Brücke 5. Russian Twist 6. Liegestütz Rotation 7. Plank 8. Side Plank rechts 9. Side Plank links 10. Brücke https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?utm_source=ig_web_copy_link Ausdauertraining Fokus: GLA 1 Dauer: 20 min Bemerkung: HF 150 regenerativ Reha-Krafttraining Dauer: 20 min Bemerkung: Fußstabi divers https://youtu.be/aD6cO4Jvzyk?si=c-gKCRhVAumOMJcb Faszientraining Dauer: 20 min Bemerkung: Black Roll divers https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=edwUhyf_GfLD_T_Pv	11.11.	12.11.	13.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 20 min Bemerkung: Fokus Morgenroutine 20min https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?igsh=dmM4ZnJmYTIkZzgwgw Koordinationsleiter (Fokus Arm-Bein Koordination) 20min Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 20 min Bemerkung: Lauf-ABC Drills: https://www.instagram.com/p/DP35-TfkYYj/?utm_source=ig_web_copy_link Beinarbeit Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: 10min Fokus Koordination (ggf. Tennisball) 20mini Schrittvarianten bei Fertig-Los: 1. 3-4 kleine Schritte vw (Pressing) 2. Schritt-Stop 3. 1vw-2rw-1-2vw 4. 2-1-2 vw/1-2-1 rw 5. Doppelschritt vw (Standbei im 2. Schritt langsam ransetzen) und danach erneute aggressiver Doppelschritt 6. wie 5. aber Folgeaktion + Ausfall 7. Schrittvw-Appell-Ausfall 8. Schritt-Stop-5-6 Schritte rw 9. wie 8. + Ausfall (liegen bleiben) 10. wie 9. + Fortsetzung auf Kommando nach vorn	14.11.	15.11.	16.11.

10. - 16.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
46	10.11.	11.11.	12.11.	13.11. Stosskissen/Fechtpuppe Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: Spitzenkontrolle Umgebungsbewegungen Florett: Zusatz Krafttraining Wurfstoß 3x 100 Wdhlg. (jeweils 25 Schulter re/25 Schulter links/25 Flanke/25 Brust) An Partner oder Stoßkissen/Arm Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobilisation/- stabilisation 3 Sätze 6-8 Übungen https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?igsh=MXVyMXc4MnYybdJvMQ%3D%3D	14.11.	15.11.	16.11.

17. - 23.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
47	17.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Stabi 3-4 Durchgänge á 45" 10x30 sec. ohne Pause! 1. Plank 2. Side Plank rechts 3. Side Plank links 4. Brücke 5. Russian Twist 6. Liegestütz Rotation 7. Plank 8. Side Plank rechts 9. Side Plank links 10. Brücke https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?utm_source=ig_web_copy_link Ausdauertraining Fokus: GLA 1 Dauer: 20 min Bemerkung: HF 150 regenerativ Reha-Krafttraining Dauer: 20 min Bemerkung: Fußstabi divers https://youtu.be/aD6cO4Jvzyk?si=c-gKCRhVAumOMJcb Faszientraining Dauer: 20 min Bemerkung: Black Roll divers https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=edwUhyf_GfLD_T_Pv	18.11.	19.11.	20.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Koordination Schrittlänge Schrittvariation Jetzt auch Dynamisch 10 Sätze 1 min Belastung (2 min Pause) Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen Besprechung Art: Gruppenbesprechung Dauer: 45 min Bemerkung: Theorie Lieblingsaktion und deren Vorbereitung+Einordnung in die Technischen Grundelemente (SGEs)	21.11.	22.11.	23.11.

24. - 30.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
48	24.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Bemerkung: Stabi 3-4 Durchgänge á 45" 10x30 sec. ohne Pause! 1. Plank 2. Side Plank rechts 3. Side Plank links 4. Brücke 5. Russian Twist 6. Liegestütz Rotation 7. Plank 8. Side Plank rechts 9. Side Plank links 10. Brücke https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?utm_source=ig_web_copy_link Ausdauertraining Fokus: GLA 1 Dauer: 20 min Bemerkung: HF 150 regenerativ Reha-Krafttraining Dauer: 20 min Bemerkung: Fußstabi divers https://youtu.be/aD6cO4Jvzyk?si=c-gKCRhVAumOMJcb Faszientraining Dauer: 20 min Bemerkung: Black Roll divers https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=edwUhyf_GfLD_T_Pv	25.11.	26.11.	27.11. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: Koordination Schrittlänge Schrittvariation Jetzt auch Dynamisch 10 Sätze 1 min Belastung (2 min Pause) Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen Besprechung Art: Gruppenbesprechung Dauer: 45 min Bemerkung: Theorie Lieblingsaktion und deren Vorbereitung+Einordnung in den Taktikkreis und die Strategischen Grundelemente (SGEs)	28.11.	29.11.	30.11.

01. - 07.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
49	01.12. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - stabilisierend/tonisierend Dauer: 20 min Bemerkung: Yoga 6-8 Wdhlg. einfädeln senkt Fuß versetzt runter Vorbeuge https://www.instagram.com/reel/DPcLSJcDVSe/?utm_source=ig_web_copy_link Spiel Dauer: 20 min Bemerkung: 2x7min Hockey Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 30 min Bemerkung: 4 x T- Test aus Testbatterie (3 Min Pause dazwischen)	02.12.	03.12.	04.12. 07:30 - 10:05 Training (Plan) Maßnahme: HT Krafttraining Fokus: Yo Dauer: 30 min Bemerkung: Plank-Circle 4x45". ohne Pause! 1. Plank 2. Side Plank rechts 3. Side Plank links 4. Brücke 5. Russian Twist 6. Liegestütz Rotation 7. Plank 8. Side Plank rechts 9. Side Plank links 10. Brücke https://www.instagram.com/reel/CzWokTFs93L/?utm_source=ig_web_copy_link Aufwärmen Erwärmungsform: - spielerisch Dauer: 30 min Bemerkung: Spiel je TN kognitiv! Beinarbeit Fokus: Kondition Dauer: 30 min Bemerkung: Koordination Schrittlänge Schrittvariation Jetzt auch Dynamisch 10 Sätze 30" Belastung (1 min Pause) 5 Sätze Tappings 30" (alle 10" 3-5" maximal schnell) Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobi 3 Sätze pro Übung https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?utm_source=ig_web_copy_link	05.12.	06.12.	07.12.

01. - 07.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
49	01.12. Krafttraining Fokus: SK Dauer: 20 min Bemerkung: 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 Dehnung Form: aktiv Dauer: 30 min Bemerkung: 5min Auslaufen 20min Black Roll: https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bd HWed	02.12.	03.12.	04.12. Besprechung Art: Gruppenbesprechung Dauer: 30 min Bemerkung: Theorie Lieblingsaktion und Möglichkeiten der Vorbereitung unter Beachtung Modell der Vorbereitung (Information-Steuerung-Entscheidung)	05.12.	06.12.	07.12.

08. - 14.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
50	08.12. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - stabilisierend/tonisierend Dauer: 20 min Bemerkung: Yoga 6-8 Wdhlg. einfädeln senkt Fuß versetzt runter Vorbeuge https://www.instagram.com/reel/DPcLSJcDVSe/?utm_source=ig_web_copy_link Spiel Dauer: 20 min Bemerkung: 2x7min Hockey Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 30 min Bemerkung: 4 x T- Test aus Testbatterie (3 Min Pause dazwischen)	09.12.	10.12.	11.12. 07:30 - 09:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Erhebung Techniknote Fechten 09:00 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Besprechung Art: Gruppenbesprechung Dauer: 45 min Bemerkung: Wiederholung Lieblingsaktion und deren Vorbereitung und Varianten	12.12.	13.12.	14.12.

08. - 14.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
50	08.12. Krafttraining Fokus: SK Dauer: 20 min Bemerkung: 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 Dehnung Form: aktiv Dauer: 30 min Bemerkung: 5min Auslaufen 20min Black Roll: https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bd HWed	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.

15. - 21.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
51	15.12. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - stabilisierend/tonisierend Dauer: 20 min Bemerkung: Yoga 6-8 Wdhlg. einfädeln senkt Fuß versetzt runter Vorbeuge https://www.instagram.com/reel/DPcLSJcDVSe/?utm_source=ig_web_copy_link Spiel Dauer: 20 min Bemerkung: 2x7min Hockey Krafttraining Fokus: SK Dauer: 20 min Bemerkung: 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/DP3OpOEeVj/?utm_source=ig_web_copy_link	16.12.	17.12.	18.12. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Erhebung Techniknote Fechten	19.12.	20.12.	21.12.

15. - 21.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
51	15.12. Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 30 min Bemerkung: 4 x T- Test aus Testbatterie (3 Min Pause dazwischen) Dehnung Form: aktiv Dauer: 30 min Bemerkung: 5min Auslaufen 20min Black Roll: https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bd HWed	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.

22.12.2025 - 11.01.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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.
02	05.01. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Erhebung Noten Athletik SEK 1	06.01.	07.01.	08.01. 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	09.01.	10.01.	11.01.

12. - 18.01.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
03	12.01. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Notenerhebung Athletik	13.01.	14.01.	15.01. 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	16.01.	17.01.	18.01.

19. - 25.01.2026

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

26.01. - 01.02.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05	26.01. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Spiel Dauer: 30 min Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: Plyometrische Übungen (3-5 Minuten Pause zwischen den Sätzen!) Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen	27.01.	28.01.	29.01. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Spiel Dauer: 30 min 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 Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen	30.01.	31.01.	01.02.

02.02. - 05.04.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06	02.02. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Spiel Dauer: 30 min Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: Plyometrische Übungen (3-5 Minuten Pause zwischen den Sätzen!) Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen	03.02.	04.02.	05.02. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min Spiel Dauer: 30 min Partnerübung Fokus: Taktik Dauer: 60 min Bemerkung: Fechten mit Aufgabe Fokus kritische Messur und Vorbereitung Belastungszeit 9 x 3 min zwischen Sätzen 1 min Pause nach 3 Sätzen 6 min Pause Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen	06.02.	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.