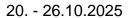


KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
40	29.09.	30.09.	01.10.	02.10.	03.10.	04.10.	05.10.
41	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.
42	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.





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=dmM4Z nJmYTlkZzgw 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=MWw0a Th6cnk0eXBqdA%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=dmM4Z nJmYTlkZzgw Koordinationsleiter (Fokus Arm-Bein Koordination) 20min Beinarbeit Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: Koordination Schrittlänge Schrittvariation Schrittlänge Schrittvariation Schrittlänge Schrittvariation (Muskulär wenig belasten) 10 Sätze 1 min Belastung (2 min Pause) Stosskissen/Fechtpup pe Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: Spitzenkontrolle Umgehungsbewegungen Florett: Zusatz Krafttraining Wurfstoß 3x 100 Wdhlg. (jeweils 25 Schulter re/25 Schulter links/25 Flanke/25 Brust) An Partner oder Stoßkissen/Arm		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.
				Beweglichkeitstraining			
				Fokus: dynamisch			
				Dauer: 30 min			
				Bemerkung:			
				Hüftmobilisation/-			
				stabilisation			
				3 Sätze 6-8 Übungen			
				https://www.instagram.com/reel			
				/DB3Aqo5MMiP/?igsh=MXVyM			
				Xc4MnYybDJvMQ%3D%3D			



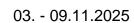
27.10. - 02.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Montag 27.10. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Erhebung Noten Athletik SEK 1	28.10.	Mittwoch 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=dmM4Z nJmYTlkZzgw Koordinationsleiter (Fokus Arm-Bein Koordination) 20min Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 20 min Bemerkung: Lauf-ABC Drills: https://www.instagram.com/p/D P35- TfkYYj/?utm_source=ig_web_c opy_link Beinarbeit Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: 10min Fokus Koordination (ggf. Tennisball)	31.10.	O1.11.	Sonntag 02.11.
				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 langsamm 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			



27.10. - 02.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	27.10.	28.10.	29.10.	30.10. Stosskissen/Fechtpup pe Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: Spitzenkontrolle Umgehungsbewegungen 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=MXVyM Xc4MnYybDJvMQ%3D%3D	31.10.	01.11.	02.11.



1/1	Institut für Angewandte
IAI	, , ,
	,

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
45 03.11 07:30 Leist Ath		04.11.	05.11.	Donnerstag 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=dmM4Z nJmYTlkZzgw Koordinationsleiter (Fokus Arm-Bein Koordination) 20min Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 20 min Bemerkung: Lauf-ABC Drills: https://www.instagram.com/p/D P35- TfkYYj/?utm_source=ig_web_c opy_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 langsamm 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



K	W Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
4	03.11.	04.11.	05.11.	O6.11. Stosskissen/Fechtpup pe	07.11.	08.11.	09.11.
				Fokus: Technik Dauer: 30 min			
				Bemerkung: Spitzenkontrolle Umgehungsbewegungen 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=MXVyM Xc4MnYybDJvMQ%3D%3D			

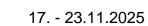


10. - 16.11.2025

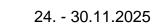


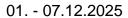
10. - 16.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
46	10.11.	11.11.	12.11.	13.11. Stosskissen/Fechtpup pe Fokus: Technik Dauer: 30 min Bemerkung: Spitzenkontrolle Umgehungsbewegungen 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=MXVyM Xc4MnYybDJvMQ%3D%3D	14.11.	15.11.	16.11.



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	18.11.	Maß Au Erw - kc - st Dau Bei Fok Dau Ben Koc Sch Sch Jetz 10 s min Del	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	21.11.	22.11.	23.11.
	g_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			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)			





KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
49	-	02.12.	Mittwoch 03.12.	Donnerstag 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=i g_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	Freitag 05.12.	Samstag 06.12.	O7.12.

01. - 07.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
49	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.
	Krafttraining			Besprechung			
	Fokus: SK			Art: Gruppenbesprechung			
	Dauer: 20 min			Dauer: 30 min			
	Bemerkung:			Bemerkung:			
	20min Plyo Split ankle hops (2x10)			Theorie Lieblingsaktion und			
	Ankle hops (2x 15)			Möglichkeiten der			
	Double-to-single-leg ankle			Vorbereitung unter Beachtung			
	hops (2x10)			Modell der Vorbereitung			
	Single-leg ankle hops (2x10) Lateral ankle hops (2x10):			(Information-Steuerung- Entscheidung)			
	https://www.instagram.com/p/D)		
	PT3OpOEeVj/?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						



08. - 14.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
50	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.
	07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT			07:30 - 09:00 Leistungsdiagnostik (Plan)			
	Aufwärmen			Athletiktest			
	Erwärmungsform:			Bemerkung:			
	- stabilisierend/tonisierend			Erhebung Techniknote Fechten			
	Dauer: 20 min						
	Bemerkung: Yoga 6-8 Wdhlg.			09:00 - 10:00 Training (Plan)			
				Maßnahme: HT			
	einfädeln			Besprechung			
				Art: Gruppenbesprechung Dauer: 45 min			
	senkt			Bemerkung:			
	Fuß			Wiederholung Lieblingsaktion			
	i uis			und deren Vorbereitung und Varianten			
	versetzt						
	runter						
	Vorbeuge						
	https://www.instagram.com/reel						
	/DPcLSJcDVSe/?utm_source=i g_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)						

08. - 14.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
50	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.
	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/D						
	PT3OpOEeVj/?utm_source=ig						
	_web_copy_link						
	Dehnung						
	Form: aktiv						
	Dauer: 30 min						
	Bemerkung:	ing:					
	5min Auslaufen 20min Black Roll: https://youtu.be/q-						
	HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bd						
	HWed						



15. - 21.12.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	15.12. 07:30 - 10:00 Training (Plan) Maßnahme: HT Aufwärmen Erwärmungsform: - stabilisierend/tonisierend Dauer: 20 min Bemerkung: Yoga 6-8 Wdhlg.	16.12.	17.12.	18.12. 07:30 - 10:00 Leistungsdiagnostik (Plan) Athletiktest Bemerkung: Erhebung Techniknote Fechten	19.12.	20.12.	21.12.
	einfädeln senkt Fuß						
	versetzt						
	runter Vorbeuge https://www.instagram.com/reel /DPcLSJcDVSe/?utm_source=i g_web_copy_link Spiel Dauer: 20 min Bemerkung: 2x7min Hockey Krafttraining Fokus: SK Dauer: 20 min Bemerkung: 20 min Bemerkung: 20 min						
	Split ankle hops (2x10) Ankle hops (2x15) Double-to-single-leg ankle hops (2x10) Single-leg ankle hops (2x10) Lateral ankle hops (2x10): https://www.instagram.com/p/D PT3OpOEeVj/?utm_source=ig _web_copy_link						

15. - 21.12.2025

iA	Institut für Angewandte Trainingswissenschaft	45 24 42 20
		15 - 21 12 20

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
51	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.
	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						
	nvved						



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 Bernerkung: 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	09.01.	10.01.	11.01.
				Beinarbeit Fokus: Taktik Dauer: 45 min Bemerkung: Übung mit Partner Vorbereitungsverhalten Mensurspiel (Kritische Mensur) Dehnung Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: Auslaufen und Dehnen			

12. - 18.01.2026

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

19. - 25.01.2026

iAl	Institut für Angewandte Trainingswissenschaft

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04	19.01.	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	24.01.	25.01.
	07:30 - 10:00 Training (Plan)			07:30 - 10:00 Training (Plan)			
	Maßnahme: HT			Maßnahme: HT			
	Aufwärmen			Aufwärmen			
	Erwärmungsform:			Erwärmungsform:			
	- koordinativ			- koordinativ			
	- stabilisierend/tonisierend			- stabilisierend/tonisierend			
	Dauer: 30 min			Dauer: 30 min			
	Spiel			Spiel			
	Dauer: 30 min			Dauer: 30 min			
	Schnelligkeitstraining			Partnerübung			
	Fokus: allgemein			Fokus: Taktik			
	Dauer: 45 min			Dauer: 60 min			
	Bemerkung:			Bemerkung:			
	Plyometrische Übungen (3-5 Minuten Pause zwischen			Fechten mit Aufgabe Fokus kritische Mensur und			
	den Sätzen!)			Vorbereitung			
				Belastungszeit 9 x 3 min			
	Dehnung			zwischen Sätzen 1 min			
	Form: passiv Dauer: 30 min			Pause nach 3 Sätzen 6 min Pause			
	Bemerkung:						
	Auslaufen und Dehnen			Dehnung			
		,		Form: passiv			
				Dauer: 30 min			
				Bemerkung: Auslaufen und Dehnen			
				Austaulen und Dennen	J		



26.01. - 01.02.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.
	07:30 - 10:00 Training (Plan)			07:30 - 10:00 Training (Plan)			
	Maßnahme: HT			Maßnahme: HT			
	Aufwärmen			Aufwärmen			
	Erwärmungsform:			Erwärmungsform:			
	- koordinativ			- koordinativ			
	- stabilisierend/tonisierend			- stabilisierend/tonisierend			
	Dauer: 30 min			Dauer: 30 min			
	Spiel			Spiel			
	Dauer: 30 min			Dauer: 30 min			
	Schnelligkeitstraining			Partnerübung			
	Fokus: allgemein			Fokus: Taktik			
	Dauer: 45 min			Dauer: 60 min			
	Bemerkung:			Bemerkung:			
	Plyometrische Übungen (3-5 Minuten Pause zwischen			Fechten mit Aufgabe Fokus kritische Mensur und			
	den Sätzen!)			Vorbereitung			
				Belastungszeit 9 x 3 min			
	Dehnung			zwischen Sätzen 1 min			
	Form: passiv			Pause			
	Dauer: 30 min			nach 3 Sätzen 6 min Pause			
	Bemerkung: Auslaufen und Dehnen			Dehnung			
	Addition and Definer			Form: passiv			
				Dauer: 30 min			
				Bemerkung:			
				Auslaufen und Dehnen			



KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06	Montag 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.	Mittwoch 04.02.	Donnerstag 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 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	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.