

# 29.09. - 02.11.2025

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.
	20.10.	21.10.	22.10.  07:30 - 09:00 Training (Plan)  Maßnahme: HT  Koordinationstraining  Fokus: allgemein Dauer: 15 min Bemerkung: Koordinationsleiter/Parcours divers Fokus Arm-Bein-Koordination  Schnelligkeitstraining  Fokus: allgemein Dauer: 20 min Bemerkung: Speed-Drills 6-8 Übungen 3-4x 10-15m Pausen großzügig! https://www.instagram.com/ma deleinenilssons/p/DO_JFyHkdd n/  Wettkampffechten	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.
			Modus: Einzel Dauer: 40 min Bemerkung: 4-5x 5 Treffer Gruppeneinteilung gem. Leistung!!! (UWV Solingen/Göteburg) 1. Treffer zählt doppelt!  Auslaufen Dauer: 10 min Bemerkung: indiv. zzgl. Ausdehnen aktiv				
44	27.10.	28.10.	29.10.  07:30 - 09:00  Leistungsdiagnostik (Plan)  Athletiktest  Bemerkung: Erhebung Athletiknoten SEK II	30.10.	31.10.	01.11.	02.11.



# 03. - 16.11.2025

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Montag 03.11.	Dienstag 04.11.	Mittwoch  05.11.  07:30 - 09:00 Training (Plan)  Maßnahme: HT  Aufwärmen  Erwärmungsform:   - stabilisierend/tonisierend Dauer: 20 min Bemerkung: Yoga Flow 10x https://www.instagram.com/reel/DPhnAujiOp0/?utm_source=ig_web_copy_link  Beinarbeit  Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: 3 x 3 x 3 min Beinarbeit mit taktischem Bezug zu den Schrittvarianten (koordinativ!!!) Zwischen Wiederholungen 1 min Pause Zwischen Zirkeln 5 Minuten Pause (Orientierung an 3 Gefechten auf 15 Treffer) Fokus Koordination halten! Viel Schrittvarianten mit Rhythmusänderungen Ausfallbein/Standbein!  Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 20 min Bemerkung:	Donnerstag 06.11.	Freitag 07.11.	Samstag 08.11.	Sonntag 09.11.
46	10.11.	11.11.	Hüftmobi https://www.instagram.com/reel /DB3Aqo5MMiP/?utm_source= ig_web_copy_link	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.



# 17. - 23.11.2025

KW N	Nontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
47 17.11.		.11.	19.11.  07:30 - 09:40 Training (Plan) Maßnahme: HT  Koordinationstraining Fokus: allgemein Dauer: 15 min Bemerkung: Koordinationsleiter/Parcours divers Fokus Arm-Bein-Koordination  Schnelligkeitstraining Fokus: allgemein Dauer: 20 min Bemerkung: Speed-Drills 6-8 Übungen 3-4x 10-15m Pausen großzügig! https://www.instagram.com/ma deleinenilssons/p/DO_JFyHkdd n/  Freifechten Aufgabe: mit Aufgabe Fokus: Komplex Dauer: 45 min Bemerkung: UWV Grenoble/Oschatz/Nürnberg 3 Treffer Vorteilsfechten. d.h. 3 Treffer müssen in Folge gesetzt werden. Macht der Gegner einen Treffer steht es wieder 1:0 für den Gegner. Gefechtsdauer max. 7min  Auslaufen Dauer: 10 min Bemerkung: indiv. zzgl. Ausdehnen aktiv	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.

# 24. - 30.11.2025

7 / 7	
1/1	Institut für Angewandte
	,
	Training SWISSCHSCHajt

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
48	24.11.	25.11.	26.11.  07:30 - 09:00 Training (Plan)  Maßnahme: HT  Aufwärmen  Erwärmungsform: - stabilisierend/tonisierend  Dauer: 20 min  Bemerkung: Yoga Flow 10x  https://www.instagram.com/reel /DPhnAujiOp0/?utm_source=ig _web_copy_link	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.
			Beinarbeit				
			Fokus: Kondition				
			Dauer: 45 min Bemerkung: 3 x 3 x 3 min Beinarbeit mit taktischem Bezug zu den Schrittvarianten (koordinativ!!!) Zwischen Wiederholungen 1 min Pause Zwischen Zirkeln 5 Minuten Pause (Orientierung an 3 Gefechten auf 15 Treffer) Fokus Koordination halten! Viel Schrittvarianten mit Rhythmusänderungen Ausfallbein/Standbein!				
			Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 20 min				
			Bemerkung: Hüftmobi https://www.instagram.com/reel /DB3Aqo5MMiP/?utm_source= ig_web_copy_link				



# 01. - 14.12.2025

K۷	/ Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
49	01.12.	02.12.	03.12.  07:30 - 09:00 Training (Plan)  Maßnahme: HT  Aufwärmen  Erwärmungsform: - stabilisierend/tonisierend  Dauer: 20 min  Bemerkung: Yoga Flow 10x https://www.instagram.com/reel /DPhnAujiOp0/?utm_source=ig _web_copy_link	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.
			Beinarbeit  Fokus: Kondition Dauer: 45 min Bemerkung: 3 x 3 x 3 min Beinarbeit mit taktischem Bezug zu den Schrittvarianten (koordinativ!!!) Zwischen Wiederholungen 1 min Pause Zwischen Zirkeln 5 Minuten Pause (Orientierung an 3 Gefechten auf 15 Treffer) Fokus Koordination halten! Viel Schrittvarianten mit Rhythmusänderungen Ausfallbein/Standbein!				
			Beweglichkeitstraining Fokus: dynamisch Dauer: 20 min Bemerkung: Hüftmobi https://www.instagram.com/reel //DB3Aqo5MMiP/?utm_source= ig_web_copy_link				
50	08.12.	09.12.	10.12.  07:30 - 09:00  Leistungsdiagnostik (Plan)  Athletiktest  Bemerkung: Erhebung Technik Note Fechten SEK II	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.



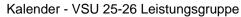
### 15.12.2025 - 25.01.2026

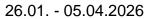
KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
51	15.12.	16.12.	17.12.  07:30 - 09:00 Leistungsdiagnostik (Plan)  Athletiktest  Bemerkung: Erhebung Technik Note Fechten SEK II	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.
52	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.
01	29.12.	30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.
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: - speziell - stabilisierend/tonisierend  Dauer: 30 min  Beinarbeit  Fokus: Kondition Dauer: 60 min Bemerkung: 3 x 3 x 3 min Beinarbeit  Zwischen Wiederholungen 1 min Pause Zwischen Zirkeln 5 Minuten Pause (Orientierung an 3 Gefechten auf 15 Treffer)	22.01.	23.01.	24.01.	25.01.



# 26.01. - 29.03.2026

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05	26.01.	27.01.	28.01.  07:30 - 09:00 Training (Plan)  Maßnahme: HT  Aufwärmen  Erwärmungsform: - speziell - stabilisierend/tonisierend  Dauer: 30 min  Beinarbeit  Fokus: Kondition  Dauer: 60 min  Bemerkung: 3 x 3 x 3 min Beinarbeit  Zwischen Wiederholungen 1 min Pause  Zwischen Zirkeln 5 Minuten  Pause  (Orientierung an 3 Gefechten  auf 15 Treffer)	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.
06	02.02.	03.02.	04.02.  07:30 - 09:00 Training (Plan)  Maßnahme: HT  Aufwärmen  Erwärmungsform: - speziell - stabilisierend/tonisierend Dauer: 30 min  Beinarbeit  Fokus: Kondition Dauer: 60 min Bemerkung: 3 x 3 x 3 min Beinarbeit Zwischen Wiederholungen 1 min Pause Zwischen Zirkeln 5 Minuten Pause (Orientierung an 3 Gefechten auf 15 Treffer)	05.02.	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.
	02.03.	03.03.	04.03.	05.03.	06.03.	07.03.	08.03.
	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.	13.03.	14.03.	15.03.
	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.





Institut für Angewandte Trainingswissenschaft

ΚV	/ Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
14	30.03.	31.03.	01.04.	02.04.	03.04.	04.04.	05.04.

Stand: 22.10.2025