

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.
43	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/madeleinenilssons/p/DO_JFyHkddn/ Wettkampffechten Modus: Einzel Dauer: 40 min Bemerkung: 4-5x 5 Treffer Gruppeneinteilung gem. Leistung!!! (UWV Solingen/Göteborg) 1. Treffer zählt doppelt! Auslaufen Dauer: 10 min Bemerkung: indiv. zzgl. Ausdehnen aktiv	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.
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
45	03.11.	04.11.	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: Hüftmobi https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?utm_source=ig_web_copy_link	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.
46	10.11.	11.11.	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.	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/madeleinenilssons/p/DO_JFyHkddn/ 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

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 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	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.

01. - 14.12.2025

KW	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/DPPhnAujiOp0/?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: Hüftmobi https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?utm_source=ig_web_copy_link	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.
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.
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.

26.01. - 05.04.2026

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