iAT Institut für Angewandte Trainingswissenschaft

Kalender - VSU 25-26 Klasse 8-10

26.01. - 01.02.2026

Stand: 19.01.2026

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 Bemerkung: Floorball 2x12min **Schnelligkeitstraining** Fokus: allgemein Dauer: 45 min Bemerkung: Plyometrische Übungen 3-4 Sätze 10m (3-5 Minuten Pause zwischen den Sätzen!) https://youtube.com/shorts/UFhaA3qfCd8?si=feGTTHtfVjT9yUcw **Dehnung** Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: 5min Auslaufen 20min Black Roll: https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bdHWed	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.

iAT Institut für Angewandte Trainingswissenschaft

Kalender - VSU 25-26 Klasse 8-10

02.02. - 01.03.2026

Stand: 19.01.2026

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 3-4 Sätze 10m (3-5 Minuten Pause zwischen den Sätzen!) https://youtube.com/shorts/UFhaA3qfCd8?si=feGTTHtfVjT9yUcw **Dehnung** Form: passiv Dauer: 30 min Bemerkung: 5min Auslaufen 20min Black Roll: https://youtu.be/q-HGev8jcJk?si=u58G45vhY2bdHWed	03.02.	04.02.	05.02. **07:30 - 10:00 Training (Plan)** Maßnahme: HT **Aufwärmen** Erwärmungsform: - koordinativ - stabilisierend/tonisierend Dauer: 20 min Bemerkung: 4x 45" Plank-Circel front side re side li reverse dynamisch mit Arm-Bein-Bewegungen (Cross, Crunch, Tappings, usw.) **Spiel** Dauer: 30 min Bemerkung: Hütchenspiel 4 Teams 3x2x7min **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 **Beweglichkeitstraining** Fokus: dynamisch Dauer: 30 min Bemerkung: Hüftmobi 3 Sätze pro Übung https://www.instagram.com/reel/DB3Aqo5MMiP/?utm_source=ig_web_copy_link	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.