

Übersicht zum Grundlagentraining für den Jahrgang 1999

Trainingsinhalte bis zu den Weihnachtsferien:

Samstag, 09.11.2013:

- Erwärmung
- Allgemeine Athletik (Kreistraining/Med.ball)
- Grundlagenausdauer

Samstag, 16.11.2013:

- Erwärmung
- 1. Block Hürden
- 2. Block Hochsprung
- Allgemeine Athletik/Kreistraining

Samstag, 23.11.2013:

- Erwärmung
- Stabhochsprung (Jungs)
- Kugel/Speer
- Allgemeine Athletik/Kreistraining

Samstag, 30.11.2013:

- Erwärmung
- 1. Block Hürde
- 2. Block Weitsprung
- Grundlagenausdauer

Samstag, 07.12.2013:

- Erwärmung
- Stabhochsprung (Jungs)
- Kugel/Speer
- Stabilisationsübungen

Freitag, 13.12.2013 bis Sonntag, 15.12.2013 (Lehrgang):

Freitag:

- Athletik
- Spiel

Samstag:

- Hürden (vormittags)
- Hochsprung (vormittags)
- Kugel/Speer (nachmittags)
- Ausdauer/Läufe (nachmittags)

Sonntag:

- Weitsprung
- Spiel

Wichtiger Hinweis:

**Bitte zu jeder Trainingseinheit auch entsprechende
Kleidung für draußen mitbringen !!!**