

LL-TRAININGSPLAN KI 1 - SCH 1

Sommer 2013 Schwarzsee



Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
27.05.13	Gymnastik, Lauf ABC	Fitnessparcours	Würfelsattel
01.06.13	OL Oberndorf mit Eltern	OL Oberndorf mit Eltern	OL Oberndorf mit Eltern
03.06.13	Gymnastik mit Stöcken	Allg. Stockübungen, Geländewalken	Stockraub
10.06.13	TEST Langau	TEST Langau	TEST Langau
17.06.13	Biken bei trockenem Wetter	Biken bei trockenem Wetter	Biken
24.06.13	Herr und Hund m. Stöcke	1/4 Technik m. Stöcke, 1/2 Gelände, Schrittsprünge	Spiel
01.07.13	Pflasterfangen, Versteinern	Crosslauf um den See	Völkerball
08.07.13	Biken bei trockenem Wetter	Biken bei trockenem Wetter	Biken bei trockenem Wetter
15.07.13	Gymnastik	Kräftigung	Kräftigung
22.07.13	Gymnastik mit Stöcken, Dehnen	20min Technik Skatingsprünge + Anwendung im Gelände	Paarfangen, Stabilisieren
29.07.13	Lauf ABC	Lauf um den Schwarzsee	Dehnen
05.08.13	Roboter und Ingenieur	Schnelligkeit Kurze Sprints	Schwimmen
12.08.13	Ballontreibjagt	Partnerübungen zur Kräftigung	Völkerball
19.08.13	Gymnastik	Kräftigung	Verschiedene Staffeln
26.08.13	Trainingskurs Seefeld	Trainingskurs Seefeld	Trainingskurs Seefeld
02.09.13	Gymnastik, Dehnen	Geländetour mit Stöcken	Geländetour mit Stöcken
09.09.13	Rettungsfangen	Fitnessparcours	Freesby
16.09.13	TEST Langau	TEST Langau	TEST Langau
23.09.13	Spiele	Spiele	Spiele

jeweils **MONTAG** von 17.00 bis 19.00 !!! Uhr

Wöchentlich mindesten 1 x Selbständiges Ausdauertraining und Dehnen

Jeden 3. Samstag ist zusätzlich ein Bezirkstraining beginnend am 08.06.2013