

LL-TRAININGSPLAN SCH 2 - JUG 2



Sommer 2013

Fleckalm

Skiroller

Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
09.07.13	Gewöhnung ans Gerät	Gewöhnung, Technik Skaten	Stabilisieren
16.07.13	Spiele	Technik (15min), SK T 2:1 Asymmetrisch	Dehnen
23.07.13	Spiele	Schubtraining, Füße ohne Stöcke, Auslaufen	Stabilisieren
30.07.13	Spiele	Technik 2:1 Symetrisch, 10 kleine Negerlein, 5x schnell 5x langsam	Ausdauer GA1 Puls
06.08.13	Skiroller CT	Gewöhnung ans Gerät	Stabilisieren
13.08.13	Biken MTB	Biken MTB	Biken MTB
20.08.13	Skiroller CT	Ausdauer Fleckalm CT	Ausdauer Fleckalm CT
27.08.13	Trainingskurs Seefeld	Trainingskurs Seefeld	Trainingskurs
03.09.12	Clubmeisterschaft	Clubmeisterschaft	Clubmeisterschaft
10.09.13	Einlaufen GA 1, 30 min.	Kraftausdauer Beine/Arme im Wechsel (mind. Je 3x6 min.)	Stabilisieren
17.09.13	Ausdauer	Ausdauer Kirchberg, Brixen	Ausdauer
24.09.13	Einlaufen	Fahrtspiel	Auslaufen
01.10.13	Einlaufen	Schubtraining	Auslaufen
08.10.13	Hockey	EB Training, Beine und Arme im Wechsel	Dehnen

jeweils DIENSTAG von 18.00 bis 20.00 !!!

Nicht vergessen: selbständiges Training ! Ausdauer, Dehnen, Stabilisieren !!!

Zusätzliche Einheiten Zephirau nach Absprache

Zusätzlich jeden 3. Samstag Bezirkstraining mit Beginn am 08.06.2013