

# LL-TRAININGSPLAN SCH 2 - JUG 2

## Sommer 2013 Langau



Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
23.05.13	Spiel	Lauf ABC, Stabilisation, Crosslauf, Besprechung	Staffel
30.05.13	Spiel	Kraft, Sprünge, Stabilisation	Volleyball
01.06.13	OL mit Eltern	OL mit Eltern Oberndorf	OL mit Eltern
06.06.13	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>
13.06.13	Aufwärmen Spiel	Imitation, Zirkel, Ausdauer	Auslaufen
20.06.13	Aufwärmen Lauf ABC	Leichtathletik, 3-Sprung, 100 m Lauf, Kugelstoßen, Weitsprung	Volleyball
27.06.13	Einlaufen	Sprünge Parcours Treppen	Stabilisieren
04.07.13	Aufwärmen Lauf ABC	Schnelligkeit: Schrittfrequenzen 60/90/120, 4x400m je 200 steigern	Stabilisieren
11.07.13	Imitieren, Ausdauer	Imitieren, Schigang, Ausdauer	Dehnen
18.07.13	Einlaufen, Gymnastik	Schnelligkeit: Hindernisse 15sec, Koordination, 3min Pause= Gleichgew.	Basketball
25.07.13	Aufwärmen, Stöcke	Schigang (Technik), Sprungschritte, Ect. Kraftausdauer	Stabilisieren
01.08.13	Einlaufen Lauf ABC	Koordinationsparcours	Basketball
08.08.13	Aufwärmen Lauf	Treppenläufe/Treppensprünge	Dehnen
15.08.13	Aufwärmen Kraft	Kraftprogramm	Auslaufen
22.08.13	Aufwärmen	Sprungschrittserien im Gelände	Dehnen
29.08.13	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	<b>Trainingskurs Seefeld</b>
05.09.13	Spiel	Leichtathletik, 3-Sprung, 100 m Lauf, Kugelstoßen, Weitsprung	Fußball
12.09.13	Einlaufen	400 m Läufe Steigerungsläufe	Auslaufen
19.09.13	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>
26.09.13	Überraschung	Überraschung	Überraschung

jeweils **DONNERSTAG** von 17.00 bis 19.00 !!!

Zusatztraining nach Vereinbarung: Paddeln, Klettern, Bergtour, Sumpflaufen, Fitnessstudio, Radfahren, Bezirkstraining

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

**Zusätzlich ab dem 08.06.2013 jeden 3. Samstag Bezirkstraining**