



# LL-BIA TRAININGSPLAN SCH 2 - JUG 2

## Sommer 2014 Langau



Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
22.05.2014	Spiel	Lauf ABC, Stabilisation, Crosslauf, Besprechung	Staffel
05.06.2014	Spiel	Kraft, Sprünge, Stabilisation	Volleyball
12.06.2014	Aufwärmen mit Stöcken	Imitationstour	Dehnen
26.06.2014	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>
03.07.2014	Aufwärmen Spiel	Imitation, Zirkel,	Auslaufen
10.07.2014	Aufwärmen Lauf ABC	Leichtathletik, 3-Sprung, 100 m Lauf, Kugelstoßen, Weitsprung	Volleyball
17.07.2014	Einlaufen	Sprünge Parcours Treppen	Stabilisieren
24.07.2014	Aufwärmen Lauf ABC	Schnelligkeit: Schrittfrequenzen 60/90/120, 4x400m je 200 steigern	Stabilisieren
31.07.2014	Imitieren, Ausdauer	Imitieren, Schigang, Ausdauer	Dehnen
07.08.2014	Einlaufen, Gymnastik	Schnelligkeit:Hindernisse 15sec, Koordination, 3min Pause= Gleichgew.	Basketball
14.08.2014	Aufwärmen	Schubtraining mit <b>Schiroller</b>	Stabilisieren
21.08.2014	Einlaufen Lauf ABC	Koordinationsparcours	Basketball
28.08.2014	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	Trainingskurs Seefeld
04..09.2014	Aufwärmen Kraft	Kraftprogramm	Auslaufen
11.09.2014	Aufwärmen	Sprungschrittserien im Gelände	Dehnen
18.09.2014	Einlaufen	Schubtraining mit <b>Schiroller</b>	Fußball
25.09.2014	Einlaufen	400 m Läufe Steigerungsläufe	Auslaufen
02.09.2014	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>
09.09.2014	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 !!!**

# LL-BIA TRAININGSPLAN SCH 2 - JUG 2

## Sommer 2014 Fleckalm Skiroller

Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
08.07.2014	Gewöhnung ans Gerät	Gewöhnung, Technik Skaten	Stabilisieren
15.07.2014	Spiele	Technik (15min), SK T 2:1 Asymmetrisch	Dehnen
22.07.2014	Spiele	Schubtraining, Füße ohne Stöcke, Auslaufen	Stabilisieren
29.07.2014	Spiele	Technik 2:1 Symmetrisch, 10 kleine Negerlein, 5x schnell 5x langsam	Ausdauer GA1 Puls
05.08.2014	Skiroller CT	Gewöhnung ans Gerät	Stabilisieren
12.08.2014	Biken MTB	Biken MTB	Biken MTB
19.08.2014	Skiroller CT	Ausdauer Fleckalm CT	Ausdauer Fleckalm CT
26.08.2014	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	<b>Trainingskurs</b>
02.09.2014	<b>Clubmeisterschaft</b>	<b>Clubmeisterschaft</b>	<b>Clubmeisterschaft</b>
09.09.2014	Einlaufen GA 1, 30 min.	Kraftausdauer Beine/Arme im Wechsel ( mind. Je 3x6 min. )	Stabilisieren
16.09.2014	Ausdauer	Ausdauer Kirchberg, Brixen	Ausdauer
23.09.2014	Einlaufen	Fahrtspiel	Auslaufen
30.09.2014	Einlaufen	Schubtraining	Auslaufen
07.10.2014	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