



LL & BIA TRAININGSPLAN

Kinder 1 - Schüler 1



Sommer 2016 Schwarzsee

Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
30.05.2016	Gymnastik, Lauf ABC	Kräftigung, Stabilisation	Fussball
06.06.2016	Aufwärm Spiele	Fitnessparcours	Würfelstaffel
13.06.2016	Laufschule	Lauftraining Koordination	Spiele
20.06.2016	TEST Langau	TEST Langau	TEST Langau
27.06.2016	Aufwärmen Gymnastic	Kräftigung/Stabilisation	Dehnen
04.07.2016	Gymnastik mit Stöcken	Technik m. Stöcken, Geländeangewandt, Schrittsprünge	Spiele
11.07.2016	Pflasterfangen, Versteinern	Crosslauf um den See	Völkerball
18.07.2016	Aufwärm Spiele	Spezielles Oberkörpertraining	Dehnen
25.07.2016	Gymnastik	Kräftigung/Stabilisation	Spiele
01.08.2016	Gymnastik mit Stöcken, Dehnen	20min Technik Skatingsprünge + Anwendung im Gelände	Paarfangen, Stabilisieren
08.08.2016	Lauf ABC	Lauf um den Schwarzsee mit kurzen Sprints	Dehnen
22.08.2016	Roboter und Ingenieur	Schnelligkeitstraining	Spiele
29.08.2016	RAMSAU	TRAININGSKURS RAMSAU	RAMSAU
05.09.2016	Aufwärm Spiele	Überraschung	Verschiedene Staffeln
12.09.2016	Aufwärmen mit Stöcken	Geländetour mit Stöcken	Geländetour mit Stöcken
19.09.2016	TEST Langau	TEST Langau	TEST Langau
26.09.2016	Mannschaftsball	Fitnessparcours	Freesby
03.10.2016	Spiele	Spiele	Spiele

jeweils MONTAG von 17.30 bis 19.00 !!! Uhr

Wöchentlich mindesten 1 x Selbständiges Ausdauertraining und Dehnen



LL & BIA TRAININGSPLAN Kinder 1 - Schüler 1

Sommer 2016 Fleckalm Rollertraining



Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
21.06.2016	Spielen	Gewöhnung ans Gerät, Gleichgewicht, Bremsen	Spielen
28.06.2016	Kartenspiel	Gleichgewicht, Gleiten, Bremsen	Staffel
05.07.2016	Roboter & Ingenieur	Allgemeine Technik	Hütchentransport
12.07.2016	Kartenspiel	Gleichgewicht, Gleiten, Technik ohne Stöcke	Staffel
19.07.2016	Pflasterfangen	Gewöhnung an Stöcke, Tempogefühl, 2:1 asymmetrisch	Mannschaftsball
26.07.2016	Fangenspiel	Gleiten m. Armschwung, Technik mit Stangen	Schwarzer Mann
02.08.2016	Spiele	Unterschied 2.1 sym/asym, Technik mit Stöcken	Schlafender Riese
09.08.2016	Aufwärmen	Schubtraining	Dehnen
16.08.2016	Schleifenraub	Asymmetrisch, Gleichgewicht, Spiele	Stabilisieren
23.08.2016	Aufwärmen	Allgemeine Technik	Dehnen
30.08.2016	Mannschaftsball	Asymmetrisch, Links, Rechts KURS RAMSAU	Spielen
06.09.2016	Atom und Molekül	Technik Allgemein	Kartenspiel
13.09.2016	Hockey	Gleichgewicht, Gleiten, Abstoss	Dehnen
20.09.2016	Ausdauer	Ausdauer	Ausdauer
27.09.2016	Kartenspiel	Völkerball	Paarbewerb

jeweils DIENSTAG von 16.30 bis 18.00 !!!

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



LL & BIA TRAININGSPLAN Schüler 2 - Jugend 2



Sommer 2016

Fleckalm

Skiroller

Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
21.06.2016	Gewöhnung ans Gerät	FT Gewöhnung ans Gerät	Stabilisieren
28.06.2016	Spiele FT	FT 2:1 Asymetrisch	Dehnen
05.07.2016	Spiele FT	FT Schubtraining, Füße ohne Stöcke, Auslaufen	Stabilisieren
12.07.2016	Spiele FT	Technik 2:1 Symetrisch, 5x schnell 5x langsam	Ausdauer GA1 Puls
19.07.2016	Skiroller CT	CT Gewöhnung ans Gerät	Stabilisieren
26.07.2016	Einlaufen	FT möglichst alle Schritarten	Hockey
02.08.2016	CT Rollern auf das Horn	CT Rollern auf das Horn	CT Rollern auf das Horn
09.08.2016	Spiel FT	Intervalltraining	Auslaufen
16.08.2016	Skiroller CT	Schubtraining / Technik Klassisch	Auslaufen
23.08.2016	Einlaufen GA 1, 30 min.	Kraftausdauer Beine/Arme im Wechsel (mind. Je 3x6 min.)	Stabilisieren
30.08.2016	KURS RAMSAU	KURS RAMSAU	KURS RAMSAU
06.09.2016	Einlaufen FT	Fahrtspiel	Auslaufen
13.09.2016	CT Rollern auf das Horn	CT Rollern auf das Horn	CT Rollern auf das Horn
20.09.2016	Einlaufen FT	EB Training, Beine und Arme im Wechsel	Hockey
27.09.2016	Skiroller CT	Fahrtspiel Horn	Dehnen

jeweils DIENSTAG von 18.00 bis 20.00 !!!

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

Zusätzliche Einheiten Zephirau nach Absprache



LL - BIA TRAININGSPLAN Schüler 2 - Jugend 2



Sommer 2016 Langau

Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
19.05.2016	Spiel	Lauf ABC, Stabilisation, Crosslauf, Besprechung	Spiel
02.06.2016	Einlaufen	Crosslauf mit Zugseileinheiten, Stabilisation	Volleyball
09.06.2016	TEST Langau	TEST Langau	TEST Langau
16.06.2016	Aufwärmen mit Stöcken	Imitationstour	Dehnen
23.06.2016	Aufwärmenspiel	Crosslauf mit Zugseileinheiten	Stabis
30.06.2016	Aufwärmen Lauf ABC	Spezielle Kraft Oberkörper	Fußball
07.07.2016	Einlaufen	Sprünge Parcours Treppen	Stabilisieren
14.07.2016	Aufwärmen mit Stöcken	Imitationstour	Dehnen
21.07.2016	Aufwärmen Lauf ABC	Steigerungsläufe	Dehnen
28.07.2016	Spiel	Imitationsparcour	Kräftigung
04.08.2016	Aufwärmen	Schubtraining mit Schiroller	Auslaufen/Hockey
11.08.2016	Einlaufen Lauf ABC	Koordinationsparcours/Schnelligkeit	Basketball
18.08.2016	Ausdauer	Ausdauer	Ausdauer
25.08.2016	Aufwärmen Kraft	Kraftprogramm	Auslaufen
01.09.2016	KURS RAMSAU	KURS RAMSAU	KURS RAMSAU
08.09.2016	Einlaufen	Schubtraining mit Schiroller	Fußball
15.09.2016	Einlaufen	400 m Läufe Steigerungsläufe	Auslaufen
22.09.2016	TEST Langau	TEST Langau	TEST Langau

jeweils **DONNERSTAG** von 17.30 bis 19.30 !!!

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

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

