

05.Kw		06.Kw	
Dienstag 29.01.2019	Freitag 01.02.2019	Dienstag 05.02.2019	Freitag 08.02.2019
SP: Sprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min	SP: Sprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min	SP: Sprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min	SP: Sprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min
Sprungtechnik 40 min	Sprungtechnik 40 min	Beweglichkeitsvorübungen/ Sprungtechnik 40 min	Beweglichkeitsvorübungen/ Sprungtechnik 40 min
Circletraining/ Kraftausdauer 35min	Circletraining/ Kraftausdauer 35 min	Wurfkoordination/ Wurftechnik 20 min	Wurfkoordination/ Wurftechnik 20 min
Auslaufen 5 min	Auslaufen 5 min	kleine Spiele 15 min	kleine Spiele 15 min
gesamt: 75 min	gesamt: 90 min	gesamt: 90 min	gesamt: 90 min

07.Kw		08.Kw - 09.Kw
Dienstag 12.02.2019	Freitag 15.02.2019	
SP: Sprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min Beweglichkeitsvorübungen/ Hochsprungtechnik 40 min Krafttraining 25 min kleine Spiele/Ausdauer 15 min gesamt: 90 min	SP: Sprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min Beweglichkeitsvorübungen/ Hochsprungtechnik 40 min Krafttraining 25 min kleine Spiele/Ausdauer 15 min gesamt: 90 min	kein Training Winterferien Sachsen