

01.Kw	01.Kw		02.Kw		
Dienstag 02.01.2018	Freitag 03.01.2019	Samstag 04.01.2019	Dienstag 08.01.2019	Freitag 11.01.2019	Samstag 12.01.2019
<b>kein Training</b>  Weihnachtsferien Sachsen	SP: Sprint Aufwärmen/ Lauf ABC 10 min  Frequenzarbeit 30 min  Gymnastik 15min  kl. Spiele 30 min  Auslaufen 5 min  <b>gesamt: 90 min</b>	<b>Wettkampfvorbereitung</b>  "Hallentraining"  Wo: DSC Halle Wann: 09:00 Uhr	SP: Sprint Aufwärmen/ Lauf ABC 10 min  Start/ Bechleunigung 30 min  Krafttraining 30 min  kl. Spiele 15 min  Auslaufen 5 min  <b>gesamt: 90 min</b>	SP: Sprint Aufwärmen/ Lauf ABC 10 min  Start/ Bechleunigung 30 min  Krafttraining 30 min  kl. Spiele 15 min  Auslaufen 5 min  <b>gesamt: 90 min</b>	<b>Wettkampfvorbereitung</b>  "Hallentraining"  Wo: DSC Halle Wann: 09:00 Uhr

03.Kw			04.Kw	
Dienstag 15.01.2019	Freitag 18.01.2019	Samstag 19.01.2019	Dienstag 22.01.2019	Freitag 25.01.2019
SP: Hochsprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min	SP: Hochsprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min	<b>Wettkampf</b>  "RM Halle" U12 - U16	SP: Hochsprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min	SP: Hochsprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min
Beweglichkeitsvorübungen/ Hochsprungtechnik 40 min	Beweglichkeitsvorübungen/ Hochsprungtechnik 40 min	Wo: Dresden Wann: 09:00 Uhr	Beweglichkeitsvorübungen/ Hochsprungtechnik 40 min	Beweglichkeitsvorübungen/ Hochsprungtechnik 40 min
Koordinationstraining 25 min	Koordinationstraining 25 min		Krafttraining 25 min	Krafttraining 25 min
kleine Spiele 15 min	kleine Spiele 15 min		kleine Spiele 15 min	kleine Spiele 15 min
<b>gesamt: 90 min</b>	<b>gesamt: 90 min</b>		<b>gesamt: 90 min</b>	<b>gesamt: 90 min</b>