

09.Kw	10.Kw		11.Kw	
Dienstag 27.02.2018	Dienstag 05.03.2019	Freitag 08.03.2019	Dienstag 12.03.2019	Freitag 15.03.2019
SP: Sprung Aufwärmen 10 min	SP: Sprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min	SP: Sprung Aufwärmen/ Sprung ABC 10 min	SP: Sprint Aufwärmen/ Lauf ABC 10 min	SP: Sprint Aufwärmen/ Lauf ABC 10 min
Beweglichkeitsvorübungen/ Hochsprungtechnik 40 min	Beweglichkeitsvorübungen/ Hochsprungtechnik 40 min	Beweglichkeitsvorübungen/ Hochsprungtechnik 40 min	Frequenzarbeit 30 min	Frequenzarbeit 30 min
Krafttraining 25 min	Krafttraining 25 min	Krafttraining 25 min	Gymnastik 15min	Gymnastik 15min
kleine Spiele/Ausdauer 15 min	kleine Spiele/Ausdauer 15 min	kleine Spiele/Ausdauer 15 min	kl. SpieleAusdauer 30 min	kl. Spiele/Ausdauer 30 min
Auslaufen 5 min			Auslaufen 5 min	Auslaufen 5 min
gesamt: 90 min	gesamt: 90 min	gesamt: 90 min	gesamt: 90 min	gesamt: 90 min

	12.Kw		13. Kw	
Sonntag 17.03.2018	Dienstag 19.03.2019	Freitag 22.03.2019	Dienstag 26.03.2019	Freitag 29.03.2019
Wettkampf "Citylauf Dresden" Wo: Dresden Wann: 09:00 Uhr	SP: Sprint Aufwärmen/ Lauf ABC 10 min Frequenzarbeit 30 min Gymnastik 15min kl. SpieleAusdauer 30 min Auslaufen 5 min gesamt: 90 min	SP: Sprint Aufwärmen/ Lauf ABC 10 min Frequenzarbeit 30 min Gymnastik 15min kl. Spiele/Ausdauer 30 min Auslaufen 5 min gesamt: 90 min	SP: Lauf, Mittelstrecke Aufwärmen/ Lauf ABC 10 min Laufkoordination 20 min Koordinationstraining 20 min Athletiktraining 20 min kleine Spiele 15 min Auslaufen 5 min gesamt: 90 min	SP: Lauf, Mittelstrecke Aufwärmen/ Lauf ABC 10 min Laufkoordination 20 min Koordinationstraining 20 min Athletiktraining 20 min kleine Spiele 15 min Auslaufen 5 min gesamt: 90 min