**Sommerwochentrainingsplan: Kad/Jun**

1. **Ferienwoche: 19.-25.07.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr |  |  |  |  |  |  Ausdauer(40-50 min) 20 min Beweglichkeitstraining Martin10 min Stretchen |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ausdauer(40-50 min) 20 min Beweglichkeitstraining Martin | 10 min Gleichgewicht20 min Stabitraining Martin  |  |  |

1. **Ferienwoche:26.-01.08. 2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | 40-50 minAusdauertraining |  |  |  |  Ausdauer(40-60 min) 10 min Hüftmobilisation, 15 min Gleichgewicht | Ausdauer(50 min) 20 min Beweglichkeitstraining Martin |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 19- 21.00ATG Stabilisation und KrafttrainingOder Stabitraining Martin | 19- 21.00Freifechten Mobilisieren/StretchenoderAusdauer 40-50 min | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATGoderFahrtspiel 60 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) | 10 min Stretchen15 min Stabitraining Martin  | 20 min Liegestütz, FMS Körperkraft |  |  |

1. **Ferienwoche:02.-08.08.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Ausdauer (60 min)10 min Stretchen |  |  |  |  Ausdauer(50 min) 20 min Beweglichkeitstraining Martin | Ausdauer(70 min) 10 min Hüftmobilisation, 15 min Gleichgewicht |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 10 min Gleichgewicht20 min Beweglichkeitstraining | 19- 21.00Freifechten Mobilisieren/StretchenoderAusdauer 40-50 min | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATG oderFahrtspiel 60 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) | 10 min Stretchen15 min Stabitraining Martin  |  |  | 20 min Körperkraft 20 min Gleichgewicht |

1. **Ferienwoche: 09.-15.08.2021**

Regenerative Woche (halbe Trainingsreize)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Ausdauer (30 min)10 min Stretchen |  |  |  |  Ausdauer (30 min)10 min Stretchen |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 19- 21.00Stabilisation und Krafttraining ATG oder 15 min Liegestütz, FMS Körperkraft | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATG  |  |  |  |  |

1. **Ferienwoche: 16.-22.08.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | 40-50 minAusdauertraining |  |  |  |  Ausdauer(40-60 min) 10 min Hüftmobilisation, 15 min Gleichgewicht | Ausdauer(50 min) 20 min Beweglichkeitstraining Martin |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 19- 21.00ATG Stabilisation und KrafttrainingOder Stabitraining Martin | 19- 21.00Freifechten Mobilisieren/StretchenoderAusdauer 40-50 min | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATGoderFahrtspiel 60 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) | 10 min Stretchen15 min Stabitraining Martin  | 20 min Liegestütz, FMS Körperkraft |  |  |

1. **Ferienwoche: 23.-29.08.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | 40-50 minAusdauertraining |  |  |  |  Ausdauer(40-60 min) 10 min Hüftmobilisation, 15 min Gleichgewicht |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 19- 21.00ATG Stabilisation und KrafttrainingOder Stabitraining Martin | 19- 21.00Freifechten Mobilisieren/StretchenoderAusdauer 40-50 min | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATGoderFahrtspiel 60 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) | 10 min Stretchen15 min Stabitraining Martin  | 20 min Liegestütz, FMS Körperkraft |  |  |

1. **Ferienwoche:29.-04.09.2021**

Trainingslager Maria Alm

1. **Ferienwoche:06.-12.09.2021**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag  | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | Regeneratives Training (20 min sehr niedriger Intensität) und 10 min Stretchen |  |  |  | Ausdauer(60 min) 10 min Hüftmobilisation,  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18. Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 19.-20.30 Beinarbeit Freifechten10min Mobi | 19.-20.30 Beinarbeit Freifechten10 min Stretchen | 18.30-19.30 UhrNorberttrainingATG | 19.-21.00 UhrFechttraining10 min Stretchen |  |  |  |