**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 Martin  10 min Stretchen |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ausdauer  (40-50 min)  20 min Beweglichkeitstraining Martin | 10 min Gleichgewicht  20 min Stabitraining Martin |  |  |

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
| 8.-10 Uhr | 40-50 min  Ausdauertraining |  |  |  | Ausdauer  (40-60 min)  10 min Hüftmobilisation, 15 min Gleichgewicht | Ausdauer  (50 min)  20 min Beweglichkeitstraining Martin |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 19- 21.00  ATG Stabilisation und Krafttraining  Oder Stabitraining Martin | 19- 21.00  Freifechten Mobilisieren/Stretchen  oder  Ausdauer 40-50 min | 18.30-19.30 Uhr  Norberttraining  ATG  oder  Fahrtspiel 60 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) | 10 min Stretchen  15 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 min  Ausdauertraining |  |  |  | Ausdauer  (40-60 min)  10 min Hüftmobilisation, 15 min Gleichgewicht |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.-18.Uhr |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 19- 21.00  ATG Stabilisation und Krafttraining  Oder Stabitraining Martin | 19- 21.00  Freifechten Mobilisieren/Stretchen  oder  Ausdauer 40-50 min | 18.30-19.30 Uhr  Norberttraining  ATG  oder  Fahrtspiel 60 min (15 min einlaufen, abwechselnd schnelles Tempo 3 min, lockeres Laufen abwechselnd)(radfahren) | 10 min Stretchen  15 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 Freifechten  10min Mobi | 19.-20.30 Beinarbeit Freifechten  10 min Stretchen | 18.30-19.30 Uhr  Norberttraining  ATG | 19.-21.00 Uhr  Fechttraining  10 min Stretchen |  |  |  |