

Trainingsplan Leichtathletik

Wo		Aktive	Jugend	Anlässe / Diverses
1	03. Jan	Ski Circuit (JS)		
2	10. Jan	Weitsprung, Sprungkraft (JS)	Circuit (FB)	
3	17. Jan	Kugel, Wurfkraft inkl. LA-Test-Übungen (PI)	LA-Teste (SS)	
4	24. Jan	Kondition / Ausdauer (MP)	Kondition Ausdauer (FB)	
5	31. Jan	Geräteturnen (US)	Geräteturnen (FB)	
6	07. Feb	Sprung / Hochsprung inkl. LA-Test-Übungen (RS)	LA-Teste (SS)	
7	14. Feb	Wurf / Schleuderball (JS)	Wurf (SS)	
8	21. Feb	Kondition / Stehvermögen (MP)	Simus Spezial Training (SS)	
9	28. Feb	Geräteturnen (JS)	Geräteturnen (FB)	
10	06. Mär			
11	13. Mär			
12	20. Mär			
13	27. Mär			
14	03. Apr			