4-Wochen-Planung

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TZ A	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5
TZ B	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5
14	**Sprint** Lauf ABC, Starts aus versch. Positionen (ca. 20m), 3x40m, Pause 4' **Kraft / Beweglichkeit** Raumpfkraft, Hüftzirkel	**Schnelligkeit** Reaktionsübungen, Koordinationsleiter, 6 Übungen à 3-4x, Hütchenläufe **Kugelstossen** aktiver Fuss beim Aufsetzen Stossauslage, Setzen des Stemmbeins, Oberkörper verwringen	Frei	**Hürden** Hürden ABC, Rhythmisierung über kleine & normal hohe Hürden **Weitsprung** Sprünge aus 7-Schritt-Anlauf, Anlaufkontrollen **Speerwerfen** Standwürfe, Fokus auf Wurfauslage	Frei	**Lauf / Ausdauer** 20' zügiges Jogging, 8 x 1 Pause 1'	Frei
TZ A	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5
TZ B	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5
15	**Sprint** Lauf ABC, Starts mit Fokus auf Technik, 40m-50m-60m (Pausen 4', 5') **Kraft / Beweglichkeit** Raumpfkraft, Hüftzirkel	**Schnelligkeit** Reaktionsübungen, Koordinationsleiter, 6 Übungen à 3-4x, Hütchenläufe **Weitsprung** Standweitsprung, 7-Schritt-Anlauf mit Fokus Tam-ta-Tam **Kugelstossen** aktiver Fuss beim Aufsetzen Stossauslage, Setzen des Stemmbeins, Oberkörper verwringen	Frei	**Hürden** Hürden ABC, Übungen Nachzieh- & Schwung-bein inkl. Umsetzung **Hochsprung** Anlauf, Kurvenlage, Abprung mit Tam-ta-Tam **Diskuswerfen** Standwürfe Fokus auf Wurfauslage, 4/4 Drehung	Frei	**Lauf / Ausdauer** 20' zügiges Jogging 6x2' Pause 1'	Frei
TZ A	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5
TZ B	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5
16	**Sprint** Stafettenspiele Distanz ca. 30m **Kraft / Beweglichkeit** Rumpfkraft, Hüftzirkel	**Schnelligkeit** Reaktionsübungen, Koordinationsleiter, 6 Übungen à 3-4x, Hütchenläufe **Kugelstossen** aktiver Fuss beim Aufsetzen Stossauslage, Setzen des Stemmbeins, Oberkörper verwringen	Frei	**Hürden** Hürden ABC, mit Anlauf über Hürden und Fokus auf Bodenfassen **Weitsprung** Sprünge aus vollem Anlauf mit Fokus Absprung **Speerwerfen** Würfe mit Fokus auf Impulsschritt	Frei	**Lauf / Ausdauer** 25' zügiges Jogging 5x150m Pause 6'	Frei
TZ A	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5	A1 A2 A3 A4 A5
TZ B	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5	B1 B2 B3 B4 B5
17	**Sprint** Lauf ABC, Start aus versch. Positionen (ca. 20m), 2x40m **Kraft / Beweglichkeit** Raumpfkraft, Hüftzirkel	**Schnelligkeit** Reaktionsübungen, Koordinationsleiter, 6 Übungen à 3-4x, Hütchenläufe **Weitsprung** Sprünge aus vollem Anlauf mit Fokus Absprung **Kugelstossen** aktiver Fuss beim Aufsetzen Stossauslage, Setzen des Stemmbeins, Oberkörper verwringen	Frei	**Hürden** Hürden ABC, 2 komplette Hürdenläufe über 80m **Hochsprung** 7-Schritt-Anlauf, Absprung mit Tam-ta-Tam **Diskuswerfen** Standwürfe Fokus auf Wurfauslage, 4/4 Drehung	Frei	**Lauf / Ausdauer** 20' zügiges Jogging 4x250m Pause 8'	Frei