

## Online RTK der DESG: Beispielpläne AK 11

ÜP*	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
früh		08:00 - 09:20 Uhr 1 h Eis (Eishockey o.ä.) 20' Beweglichkeit					mit Familie 1x in 14 Tg. 60' wandern o.ä.
nachmittag	16:00 - 17:20 Uhr 30' Spiel 30' Lauf 10' Beweglichkeit			16:00 - 17:30 Uhr 30' Spiel 30' Entw. Koord. 30' SK/Schnelligkeit			

VP1*	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
früh		08:00 - 09:05 Uhr 45' sportartübergr. Tr. 20' Beweglichkeit					alle 14 Tage 45' wandern o.ä.
nachmittag	16:00 - 17:20 Uhr 20' Spiel 40' Lauf 20' Beweglichkeit		16:00 - 17:25 Uhr 10' Koord., 20' Imitation 45' Inline/45' Spiel (je alle 2 Wochen)	16:00 - 17:20 Uhr 10' Lauf 30' Koordination 30' SK, Schnelligkeit 10'	16:00 - 17:15 Uhr 10' Koord. 45' allg. Kraft 20' Beweglichkeit		

VP2*	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
früh		08:00 - 09:05 Uhr 45' sportartübergr. Tr. 20' Beweglichkeit					alle 14 Tage 45' wandern o.ä.
nachmittag	16:00 - 17:20 Uhr 45' Lauf 20' Imi 10' Beweglichkeit		16:00 - 17:25 Uhr 10' Koord., 20' Imitation 45' Inline 10' Beweglichkeit	16:00 - 17:30 Uhr 20' Spiel 30' Koordination 30' SK, Schnelligkeit 10'	16:00 - 17:10 Uhr 10' Koord. 45' allg. Kraft 15' Beweglichkeit		

VP2*	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
früh		08:00 - 09:20 Uhr 10' Koord. 20' SK, Schnelligkeit 60' Eis 10' Bewegl.			08:00 - 09:20 Uhr 10' Koord. 45' allg. Kraft 15' Beweglichkeit		alle 14 Tage 45' wandern o.ä.
nachmittag	16:00 - 17:30 Uhr 50' Lauf 20' Imi 10' Beweglichkeit		16:00 - 17:40 Uhr 20' Spiel 10' Beweglichkeit 40' Koord. 30' SK, Schnelligkeit	16:00 - 17:40 Uhr 10' Koord. 20' Imitation 60' Eis 10' Beweglichkeit			

WP*	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
früh		08:00 - 09:40 Uhr 10' Koord. 20' Imitation 60' Eis 10' Lauf 10' Beweglichkeit			08:00 - 09:45 Uhr 15' Koord. 20' SK, Schnelligkeit 60' Eis 10' Bewegl.		alle 14 Tage 45' Ski fahren o.ä.
nachmittag	16:00 - 17:50 Uhr 15' Koord. 20' SK, Schnelligkeit 60' Eis 15' Beweglichkeit		16:00 - 17:50 Uhr 10' Koord. 10' Beweglichkeit 60' Eis 20' allg. Kraft	16:00 - 17:20 Uhr 50' Lauf 20' Spiel 10' Beweglichkeit			

\* Der Jahresverlauf im Grundagentraining ist noch nicht in Trainingsperioden gegliedert. Alle vielseitigen Trainingsmittel und Wettkampfformen müssen genutzt werden (z.B. Schwimmen und Rad im Sommer, Eis- und Skitraining im Winter). Die Unterteilung in ÜP, VP und WP wurde gewählt, um der Einteilung des Jahres in der aktuellen Trainingsdatendokumentation zu entsprechen. Die Unterteilung der Mesozyklen um GLT sollte sich an den verfügbaren Trainingsmitteln, Ferien oder inhaltlichen Schwerpunktsetzungen orientieren.