

Online RTK Beispielpläne AK 13

| 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 45' 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' sportartüberor. Tr. 20' Beweglichkeit | | | | 08:00 - 09:00 Uhr aller 14 Tage 10' Koord. 20' SK 10' Lauf, 10' Bewegl. | alle 14 Tage 45' wandern o.ä. |
| nachmittag | 16:00 - 17:20 Uhr 20' Spiel 50' Lauf 20' Beweglichkeit | | 16:00 - 17:30 Uhr 10' Koord., 25' Imitation 55' Inline/45' Spiel (je alle 2 Wochen) 15' Beweglichkeit | 16:00 - 17:20 Uhr 10' Lauf 30' Koordination 30' SK, Schnelligkeit 10' Beweglichkeit | 16:00 - 17:30 Uhr 10' Koord. 60' allg. Kraft 20' Beweglichkeit | | |

| VP2* | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------|--|---|---|---|--|--|----------------------------------|
| früh | | 08:00 - 09:05 Uhr 45' sportartübergr. Tr. 20' Beweglichkeit | | | | 08:00 - 09:00 Uhr 10' Koord. 20' SK, 40' Rad (lern) 10' Lauf, 10' Bewegl. | alle 14 Tage 45' wandern o.ä. |
| nachmittag | 16:00 - 17:20 Uhr 50' Lauf 35' Imi 10' Beweglichkeit | | 16:00 - 17:25 Uhr 10' Koord., 25' Imitation 55' Inline 10' Beweglichkeit | 16:00 - 17:30 Uhr 20' Spiel 30' Koordination 30' SK, Schnelligkeit 10' | 16:00 - 17:25 Uhr 10' Koord. 60' allg. Kraft 15' Beweglichkeit | | |

| WP2* | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------|---|--|--|--|---|--|----------------------------------|
| früh | | 08:00 - 09:40 Uhr 10' Koord. 20' SK, Schnelligkeit 70' Eis 10' Bewegl. | | | 08:00 - 09:30 Uhr 10' Koord. 50' allg. Kraft 20' Beweglichkeit | 08:00 - 09:40 Uhr 10' Koord., 10' Imi 60' Eis/30' Inline (aller 14 Tage) 10' Lauf, 10' Bewegl. | alle 14 Tage 45' wandern o.ä. |
| nachmittag | 16:00 - 17:30 Uhr 50' Lauf 35' Imi 10' Beweglichkeit | | 16:00 - 17:45 Uhr 20' Spiel 10' Beweglichkeit 45' Koord. 30' SK, Schnelligkeit | 16:00 - 17:40 Uhr 10' Koord. 20' Imitation 70' 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. | 08:00 - 09:40 Uhr 10' Koord., 10' Imi 60' Eis 10' Lauf, 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 30' 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.