



# TRAININGSPLAN



	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4	WOCHE 5	WOCHE 6
MONTAG	Warm-Up: Stabilisation  Grundlagenausdauer: 4x4 Minuten-Läufe			Warm-Up: Koordination  Sportartspezifische Ausdauer: Box-to-Box-Läufe, 3x7 Runden	Treffen mit zwei Teamkameraden: Dribbling	
DIENSTAG	<b>MANNSCHAFTSTRAINING</b>					
MITTWOCH		Warm-Up: Stabilisation  Sportartspezifische Ausdauer: Box-to-Box-Läufe, 3x6 Runden				Warm-Up: Koordination  Schnelligkeitstraining
DONNERSTAG	Warm-Up: Koordination  Grundlagenausdauer: 5x4 Minuten-Läufe		Warm-Up: Koordination  Grundlagenausdauer: 6x4 Minuten-Läufe	Treffen mit zwei Teamkameraden: Passen	Warm-Up: Stabilisation  Schnelligkeitstraining	
FREITAG	<b>MANNSCHAFTSTRAINING</b>					
SAMSTAG						
SONNTAG	Treffen mit zwei Teamkameraden: Passen	Freundschaftsspiel		Freundschaftsspiel	Freundschaftsspiel	1. Pflichtspiel