

TRAININGSPLAN für Winter/frühjahr 07
Mannschaftstrainingsplan als Übersicht

Name:

ÖSTERREICH
HERREN - NATIONALTEAM

MONAT		Jänner				Februar				März			
KALENDERWOCHE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Daten der Sonntage		7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25
TRAININGSLAGER und WETTKÄMPFE												Teamtraining	
Inhalt	Ausdauer					Gr 1	Gr 1	Gr 1	Gr 2	Gr 2	Gr 2	Gr 2	Gr 1
						Gr 2	Gr 2	Gr 2	Gr 3	Gr 3	Gr1		Gr 2
						Gr 1	Gr 2						
	Kraft												
	Technik Mo												
	Di Mi Do Fr Sa So												
Sonst. Aktivitäten													
Umfang	Ausdauer (in Minuten)												
	Summe:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Kraft (in Minuten)												
	Summe:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Technik Mo (in Minuten)												
Di Mi Do Fr Sa So													
Summe:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sonst. Aktiv. [min]													
GESAMT:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00

Legende: SA = Radfahren, Tennis, Fußball, etc.

AK = allg. Kräftigung