

Woche	28.11.-4.12.
Laufen 1	10-15´Einlaufen - 2x5x30" sehr zügig laufen WP: 1`30" Traben SP: 10`Traben - Auslaufen Kann auf der Wiese oder Weg sein
Laufen 2	Auf der Wiese: 6x80m ganz behutsam gesteigert, auf der Bahn 2x3x150m WP:5` ; SP:10`
Springen	Auf der Wiese: 6xSprunglauf ca. 20-30m WP:1`30"; 4xeinbeinige Sprünge li und re (ca.5-6Hüpfer) Rumpf bleibt stabil WP:1`30"; 4xSteigsprünge li+re ca. 20m; danach 3x80m fliegend auf der Wiese
Kraft 1-2xWo	3x8Reißkniebeuge (Nur mit Stange), 3x8-10tiefe Kniebeuge Nacken; 3x8-10tiefe Frontkniebeuge;3x8-15 Beinbeuger; 3x12-20Wadenheben einbeinig, 3x10(li+re) Seitlage Becken heben, 3x8-15 Brustpresse oder Bankdrücken "...Sekunden; `....Minuten; SP..Serienpause; WP...Wiederholungspause

Woche	21.-27.11.
Laufen 1	Auf der Wiese: 2Serien zu 6-8 Wiederholungen 80m (2 x 6-8 x 80m SP:8-10` ; WP: lange Rückgehpause
Laufen 2	Auf der Wiese: 6x80m ganz behutsam gesteigert, auf der Bahn 2x3x150m WP:5` ; SP:10`
Springen	Auf der Wiese: 6xSprunglauf ca. 20-30m WP:1`30"; 4xeinbeinige Sprünge li und re (ca.5-6Hüpfer) Rumpf bleibt stabil WP:1`30"; 4xSteigsprünge li+re ca. 20m; danach 3x80m fliegend auf der Wiese
Kraft 1-2xWo	3x8Reißkniebeuge (Nur mit Stange), 3x8-10tiefe Kniebeuge Nacken; 3x8-10tiefe Frontkniebeuge;3x8-15 Beinbeuger; 3x12-20Wadenheben einbeinig, 3x10(li+re) Seitlage Becken heben, 3x8-15 Brustpresse oder Bankdrücken

Woche	15.-20.11.
Laufen 1	Auf der Wiese: 3x6x50m, WP:1`20"; SP:6-8` ,
Laufen 2	Auf der Wiese: 6x80m ganz behutsam gesteigert, auf der Bahn 2x3x150m WP:5` ; SP:10`
Springen	Auf der Wiese: 6xSprunglauf ca. 20-30m WP:1`30"; 4xeinbeinige Sprünge li und re (ca.5-6Hüpfer) Rumpf bleibt stabil WP:1`30"; 4xSteigsprünge li+re ca. 20m; danach 3x80m fliegend auf der Wiese
Kraft	3x8Reißkniebeuge (Nur mit Stange), 3x8-10tiefe Kniebeuge Nacken; 3x8-10tiefe Frontkniebeuge;3x8-15 Beinbeuger; 3x12-20Wadenheben einbeinig, 3x10(li+re) Seitlage Becken heben, 3x8-15 Brustpresse oder bankdrücken