

TRAININGSPLAN FÜR: Alle, Gruppe Tanja  
 VEREIN: **LA-Team Alzenau**

PHASE: Übergangsphase

WO. TAG	WOCHE 3	WOCHE 4	WOCHE 5	WOCHE 6
MO.	FREI	FREI	FREI	FREI
DI.	17.01.12 17.30 – 19.30 Uhr Prischoßstadion	24.01.12 17.30 – 19.30 Uhr Prischoßstadion  Kann sein, dass ich später komme, da wir Notenkonferenzen haben – bitte mit Aufwärmen selbständig anfangen!!!	31.01.12 17.30 – 19.30 Uhr Prischoßstadion	07.02.12 17.30 – 19.30 Uhr Prischoßstadion
MI.	18.01.12 KEIN TRAINING Halle BELEGT!!!	25.01.12 17.00 – 19.00/19.30Uhr Prischoßhalle Kann sein, dass ich später komme, da wir Notenkonferenzen haben – bitte mit Aufwärmen selbständig anfangen!!!	01.02.12 17.00 – 19.00/19.30Uhr Prischoßhalle	08.02.12 17.00 – 19.00/19.30Uhr Prischoßhalle
DO.	19.11.12 17.00 – 17.30 Uhr Prischoßstadion 17.30 – 19.00 Uhr Prischoßhalle	26.01.12 KEIN TRAINING Halle BELEGT!!! <b>ABER:</b> 17.00 Uhr Schlittschuhfahren Marktplatz Alzenau, danach Pizza essen Ende ca. 19.00 Uhr LA-Team Alzenau lädt ein!!!	02.02.12 17.00 – 17.30 Uhr Prischoßstadion 17.30 – 19.00 Uhr Prischoßhalle	09.02.12 17.00 – 17.30 Uhr Prischoßstadion 17.30 – 19.00 Uhr Prischoßhalle
FR.	20.01.12 FREI	27.01.12 FREI	03.02.12 FREI	10.02.12 FREI
SA.	21.01.12 FREI	28.01.12 1. Lauf Cross-Cup-Serie In Kahl alle Klassen Meldeschluss bei mir 19.01.2012 (Ich bin vielleicht nicht da)	04.02.12 FREI	11.02.12 Unterfränkische Cross in Langendorf ab Jahrgang 2002 Meldeschluss bei mir 26.01.2012
SO.	22.01.12 Selbständig: Jahrgang 1997 und älter: 40 min lockeren Dauerlauf 10 min Gymnastik 10 min Laufschule 5 x ca. 80 m Steigerung 5 x ca. 20 m Ablauf Jahrgang 1998 und jünger: 30 min lockeren Dauerlauf 10 min Gymnastik 10 min Laufschule 5 x ca. 60 m Steigerung 5 x ca. 15 m Ablauf	29.01.12 Selbständig: Jahrgang 1997 und älter: 30 min lockeren Dauerlauf 10 min Gymnastik 10 min Laufschule 5 x ca. 80 m bergan Läufe 5 x ca. 20 m Ablauf Jahrgang 1998 und jünger: 20 min lockeren Dauerlauf 10 min Gymnastik 10 min Laufschule 5 x ca. 60 m bergan Läufe 5 x ca. 15 m Ablauf	05.02.12 Hallensportfest in Weiskirchen alle Klassen Meldungen bei mir 26.01.2012 (Ich bin wahrscheinlich nicht da)	12.02.12 Hallensportfest in Eisenfeld alle Schüler Meldungen bei mir 02.02.2012 (Ich bin wahrscheinlich nicht da)