

# „großer“ TRAININGSPLAN | Woche \_\_\_\_\_



Trage die Nummer der Karte und die Anzahl der Wiederholung bzw. die Dauer ein.

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer
Laufen & Orientierung														
Schnelligkeit														
Rhythmus														
Beweglichkeit														
Bewegungspräzision														
Gleichgewicht														
Kraft														
Koordination														