

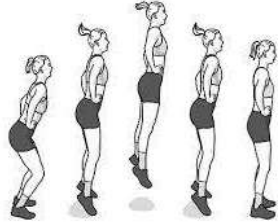



Trainingsplan Skispringen / Nordische Kombination WSV Warmensteinach 06.09.20 - 13.09.20

Gruppe 2 (Mara) - Gruppe 3 (Lorenz, Nelio)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frei	Sprungkraft:	Technik:	Spieltag:	Beweglichkeit	Sprungtraining	Frei
	<p>Würfelsprünge: Würfeln und so viele Sprünge über kleines Hindernis (Schuhkarton) wie Augen angezeigt werden. Wenn die Augenzahl 100 erreicht ist, hast du es geschafft. (Übt gleichzeitig Mathe 😊)</p> 	<p>Anfahrtsposition: 10 mal 5 Sekunden halten, dann locker abspringen</p>  <p>Wichtig! Saubere Anfahrtsstellung und Beine in der Luft gestreckt halten</p> 	<p>30 Minuten freies Spielen, Toben, Bewegen (Inliner, Rad fahren, Fußball, alles, worauf du Lust hast)</p>	<p>Waden: Jedes Bein 3 mal 30 Sekunden (zählen)</p> 	<p>Haselbach in der Röhn</p>	