

Trainingplan

Mitja Leipold
 Kaethe-Kollwitz-Str.15
 34134 Kassel
mitja.leipold@web.de

01632941223

Sommertraining Eschwege 14.07.10 bis 31.07.10

Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:30-08:00		Frühsport	Frühsport	Frühsport	Frühsport	Frühsport	Frühsport	Frühsport
08:00-09:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00-09:45		Umziehen	Umziehen	Umziehen	Umziehen	Umziehen	Umziehen	Umziehen
09:45-12:30		Wassereinheit	Wassereinheit	Wassereinheit	Wassereinheit	Wassereinheit	Wassereinheit	Wassereinheit
12:30-14:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
14:00-16:30		Wassereinheit	Wassereinheit	Wassereinheit	Wassereinheit	Wassereinheit	Wassereinheit	
17:00-17:30	Anreise bis	Cool Down	Cool Down	Cool Down	Cool Down	Cool Down	Cool Down	
18:00-19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:30-20:00	Besprechung	Theorie		Theorie		Theorie	Nachbesprechung	

Trainingsinhalte:

Manöver

Rollwende
 Tonnenmanöver

Taktik

Hole-/Streckbug
 Kreuztaktik

Fahrtechnik

optimale Höhe
 Beschleunigen an der Startlinie

