



# Trainingsplan September 2017

René Nosper  
Datum: 08.09.17

- KEC "Die Haie" e. V. Frauen -

	<u>MONTAG</u> 28.08.17	<u>DIENSTAG</u> 29.08.17	<u>MITTWOCH</u> 30.08.17	<u>DONNERSTAG</u> 31.08.17	<u>FREITAG</u> 01.09.17	<u>SAMSTAG</u> 02.09.17	<u>SONNTAG</u> 03.09.17
KEC-Frauen	<u>Individuell (1ste/2te/3te):</u> <i>Kraft/Haltegymnastik</i> - Übungen nach Plan - je Übung 30/30 sek. - Ausdauerlauf 60 min.						
	04.09.17	05.09.17	06.09.17	07.09.17	08.09.17	09.09.17	10.09.17
KEC-Frauen	<u>Individuell (1ste/2te/3te):</u> <i>Ausdauer/Beweglichkeit</i> - Ausdauerlauf 30 min. mit 6 Sprints über 20 m - Übungen nach Plan		<b>1ste/2te:</b> WarmUp: 20:00 - 20:30 Eistraining: 21:00 - 22:00  <b>3te kein Training!</b>		<b>1ste / 3te:</b> WarmUp: 19:15 - 19:45 Eistraining: 20:15 - 21:10  <b>1ste / 2te:</b> WarmUp: 20:15 - 20:45 Eistraining: 21:10 - 22:10		
	11.09.17	12.09.17	13.09.17	14.09.17	15.09.17	16.09.17	17.09.17
KEC-Frauen	<u>Individuell (1ste/2te/3te):</u> <i>Kraft/Haltegymnastik</i> - Übungen nach Plan - je Übung 30/30 sek. - Ausdauerlauf 60 min.		<b>1ste/3te:</b> WarmUp: 18:00 - 18:30 Eistraining: 19:00 - 20:30  <b>2te kein Training!</b>		<b>2te / 3te:</b> WarmUp: 18:00 - 18:30 Eistraining: 19:00 - 20:00  <b>1ste / 2te:</b> WarmUp: 19:00 - 19:30 Eistraining: 20:00 - 21:15		
	18.09.17	19.09.17	20.09.17	21.09.17	22.09.17	23.09.17	24.09.17
KEC-Frauen	<u>Individuell (1ste/2te/3te):</u> <i>Therapieband</i> - Ausdauerlauf 35 min. - je Übungen 15 Wdh. - Ausdauerlauf 10 min.		<b>1ste/2te:</b> WarmUp: 20:00 - 20:30 Eistraining: 21:00 - 22:00  <b>3te kein Training!</b>		<b>1ste / 3te:</b> WarmUp: 19:15 - 19:45 Eistraining: 20:15 - 21:10  <b>1ste / 2te:</b> WarmUp: 20:15 - 20:45 Eistraining: 21:10 - 22:10		
	25.09.17	26.09.17	27.09.17	28.09.17	29.09.17	30.09.17	01.10.17
KEC-Frauen	<u>Individuell (1ste/2te/3te):</u> <i>Kraft/Haltegymnastik</i> - Übungen nach Plan - je Übung 30/30 sek. - Ausdauerlauf 60 min.		<b>1ste/3te:</b> WarmUp: 18:00 - 18:30 Eistraining: 19:00 - 20:30  <b>2te kein Training!</b>		<b>2te / 3te:</b> WarmUp: 18:00 - 18:30 Eistraining: 19:00 - 20:00  <b>1ste / 2te:</b> WarmUp: 19:00 - 19:30 Eistraining: 20:00 - 21:15		

Selbstständiges WarmUp vor Trainingseinheiten und Spielen | Abmeldungen zum Training und zu Spielen bitte frühzeitig in unserer Team App SPIELERPLUS!