

Terminplanung 2023 – Nov/Dez
Talentstützpunkt Freiburg/Emmendingen

Training in Littenweiler – Sport Uni – Lauftrakt (Sandfangweg 4, Freiburg)

Treffpunkt: Im Foyer des Sportinstituts (unterhalb des Stadions)

Uhrzeit: 14:00-16:00 Uhr

KW	Datum	Weitere (zeitgleiche) Termine	Wer?	Inhalt 1	Inhalt 2	Ergänzung
45	11.11.	12.11. Cross Neuf-Brisach	TK/CB	Schnelligkeit, Rhythmen	Speer (Koordination & 1er)	Mini Band, Stabi, Kräftigung
46	18.11.	19.11: Cross Riegel	TK	Hürde (Rhythmen & Ballett)	Vielseitige Würfe, Speer Wurf ABC	Gleichgewicht
47	25.11.		MS	Hürde	Diskus (Imitationen, Stand, Koordination)	Schulter (Mobilität & Kräftigung) Koordination mit Stab
48	02.12.	Cross Freiburg	CB	Hü ABC + 3er	Diskus	Untere Extremität (Mobilität und Kräftigung)
49	09.12.		MS	Horizontale Sprünge	Diskus (Stand, 2/3)	Mobilty-Flow
50	16.12.		TK	Horizontale Sprünge	Kugel (Technik)	Stabi klassisch
51	23.12.	Weihnachtsferien				

MS: Maria Schreiner

CB: Christian Bär

TK: Tom Kunze

Das Training geht am 13. Januar weiter. Eine weitere Planung mit den Inhalten erhaltet ihr dann, wenn noch klarer ist, wie die Hallensaison aussieht.