Trainingsplan für die Ferienzeit.

Trainingsplan B II Junioren

2. Woche 05.07. - 11.07.10

2 x Ausdauertraining 35 - 45 min. Intensität gering bis mittel. (aerobe Beanspruchung)  
1 x Kräftigungsübungen, Ballübungen täglich

3. Woche 11.07. - 17.07.10  
1 x Ausdauertraining 35 - 45 min. Intensität mittel. (aerobe Beanspruchung)  
1 x Ausdauertraining 35 - 40 min. Intensität hoch. (aerob-anaerobe Beanspruchung)  
2 x Kräftigungsübungen, Ballübungen täglich

4. Woche 18.07. - 24.07.10  
2 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität gering bis mittel. (aerobe Beanspruchung) \*\*  
1 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität hoch, aber nicht maximal. (aerob-anaerobe Bean-  
spruchung)\*\*\*  
3 x Kräftigungsübungen, Ballübungen täglich

5. Woche 25.07. - 31.07.10  
2 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität gering bis mittel. (aerobe Beanspruchung) \*\*  
2 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität hoch, aber nicht maximal. (aerob-anaerobe Bean-  
spruchung)\*\*\*  
Kräftigungsübungen täglich, Ballübungen täglich

6. Woche 25.07. - 31.07.10  
1 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität gering bis mittel. (aerobe Beanspruchung) \*\*  
3 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität hoch, aber nicht maximal. (aerob-anaerobe Bean-  
spruchung)\*\*\*  
Kräftigungsübungen täglich, Ballübungen täglich

\*\* 6 min laufen, 20 sek, Sprint. So lange im Wechsel, bis die Laufzeit (35 – 45 min) erreicht ist  
\*\*\* 3min laufen, 20 sek, Sprint. So lange im Wechsel, bis die Laufzeit (35 – 45 min) erreicht ist

Übungen und Bilder auf der Homepage unter

**OSCVELLMAR-JUGEND.DE**

[**Wie geht Was**](http://www.oscvellmar-jugend.de/wie-geht-was/index.php)**,**

[**Downloads**](http://www.oscvellmar-jugend.de/wie-geht-was/downloads.php)