E11 TRAININGS-PROGRAMM

MONTAG
27.04.2020

STABI 2 (20′)
Anzahl Minuten

TECHNIK 2 (20′)
Anzahl Minuten

LAUFSCHULE 2 (15′)
Anzahl Minuten

JONGLIEREN[1] (~8′)
Anzahl Minuten

TEMPOLAUF (30′)

DEHNEN (~8′)

DIENSTAG
28.04.2020

VIDEO -CALL (15′)

17 BIS 17.30
FREIWILLIG

TEILNAHME BITTE BIS 13 UHR DIREKT BEI LUKAS MELDEN

MITTWOCH
29.04.2020

KRAFT 2 (20′)
Anzahl Minuten

BALLHANDLING 3 (20′)
Anzahl Minuten

POLYSPORTIVES PROGRAMM (40′)
NACH WAHL
40 – 45 MIN.

DEHNEN (~8′)

DONNERSTAG
30.04.2020

VIDEO -CALL (15′)

17 BIS 17.30
FREIWILLIG

TEILNAHME BITTE BIS 13 UHR DIREKT BEI DANI MELDEN

FREITAG
01.05.2020

FREIWILLIG

MEIN PERSÖNLICHES TRAINING

PLANE DEIN EIGENES TRAINING UND FÜHRE ES ENTSPRECHEND DURCH.
INFOS: SIEHE WEBSITE

SAMSTAG
02.05.2020

STABI 2 (20′)
Anzahl Minuten

TECHNIK 4 (20′)
Anzahl Minuten

SCHNELLIGKEIT 2 (15′)
Anzahl Minuten

BALLAKROBATIK (~8′)
Anzahl Minuten

INTERVALL 4 (20′)

DEHNEN (~8′)

[1] JONGLIERAUFGABEN JEWEILS IM TRAININGS–CHAT

E11 TRAININGS-TAGEBUCH

MONTAG
27.04.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

POLISPORTIVE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN

Intensität
1 - 10

DIENSTAG
28.04.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

POLISPORTIVE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN

Intensität
1 - 10

MITTWOCH
29.04.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

POLISPORTIVE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN

Intensität
1 - 10

DONNERSTAG
30.04.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

POLISPORTIVE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN

Intensität
1 - 10

FREITAG
01.05.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

POLISPORTIVE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN

Intensität
1 - 10

SAMSTAG
02.05.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

POLISPORTIVE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN

Intensität
1 - 10