

WOCHENPLAN**Inline-Langstrecke Allgemein****Woche:15/2016**

| TÜ | Montag 15:30 Uhr | WH | MHG | BW |
|-----------|--|-----------|------------|-----------|
| | Kontrast-/Komplexttraining | | | |
| 16 | 80/3 /3 85/3 /2 | 15 | 82 | 85 |
| | Sprintantritte: 5x2 (10-15m) | | | |
| 20 | 80/3 /2 85/3 /3 | 15 | 83 | 85 |
| | Kastensprünge 5x3 (Höhe: mitte Oberschenkel bis Hüfte) | | | |
| 25 | 80/3 /2 85/3 /3 | 15 | 83 | 85 |

| TÜ | Mittwoch 15:30 Uhr | WH | MHG | BW |
|-----------|---------------------------------------|-----------|------------|-----------|
| | Kontrast-/Komplexttraining | | | |
| 16 | 80/3 /2 85/3 /3 | 15 | 83 | 85 |
| | reaktive Skatersprünge: 5x5 pro Seite | | | |
| 20 | 80/3 /3 85/3 /2 | 15 | 82 | 85 |
| | Treppensprünge 5x8 Stufen | | | |
| 25 | 80/3 /2 85/3 /3 | 15 | 83 | 85 |