

WOCHENPLAN**Inline-Kurzstrecke Allgemein****Woche:16/2016**

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 85/3 /2 90/3 /2	15	86	90
	Kastensprünge 5x3 (Höhe: mitte Oberschenkel bis Hüfte)			
25	80/3 85/3 /2 90/3 /2	15	86	90

TÜ	Mittwoch 15:30 Uhr	WH	MHG	BW
	Kontrast-/Komplexttraining			
16	80/3 85/3 /2 90/3 /2	15	86	90
	reaktive Skatersprünge: 5x5 pro Seite			
20	80/3 /3 85/3 /2	15	82	85
	Treppensprünge 5x8 Stufen			
25	80/3 85/3 /2 90/3 /2	15	86	90