

WOCHENPLAN**Inline-Langstrecke Allgemein****Woche:18/2016**

TÜ	Montag 15:30 Uhr			WH	MHG	BW
	Minutentraining MKF					
16	55/5 /2	60/5 /2	65/5 /2	30	60	65
20	55/5 /2	60/5 /2	65/5 /2	30	60	65
25	55/5 /2	60/5 /2	65/5 /2	30	60	65

TÜ	Donnerstag 15:30 Uhr			WH	MHG	BW
	Minutentraining SKF					
10	50/5 /2	55/5 /2	60/5 /2	30	55	60
22	50/5 /2	55/5 /2	60/5 /2	30	55	60
45	Strecksprünge 6x10 (Hände berühren den Boden)			50		
45	Tappings 6x30s maximale Frequenz					

TÜ 22: 2.Zug breit (Hangposition)