

Monatsplan Mai 2020 EHC Bern 96 U15

Dienstag 05. Mai

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
5	Warmup	2 Seilspringen	locker, stehend, versch. Varianten
20	Mobilisation	1-4	je 8 mal (oder 4 mal pro Seite)
30	Speed	1-4	je 4 mal
20	Agility	1-4	je 4 mal
10		Dehnen	selber, Übungen folgen
85	Total		

Donnerstag 07. Mai

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
5	Warmup	2 Seilspringen	locker, stehend, versch. Varianten
20	Mobilisation	1-4	je 8 mal (oder 4 mal pro Seite)
50	Intervall	HIIT-Challenge@home #21	ohne Dehnen
10		Dehnen	selber, Übungen folgen
85	Total		

Samstag 09. Mai (freiwillig)

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
20	Mobilisation	8+9	
10	Warmup	1 Hopserläufe	
30		Joggen	5 Km
10		Dehnen	selber, Übungen folgen
70	Total		

Monatsplan Mai 2020 EHC Bern 96 U15

Dienstag 12. Mai

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
5	Warmup	3 Einlauf-Cross	sei kreativ, vieles ist möglich
5	Warmup	2 Seilspringen	Vom Seillauf zum Seilsprint
20	Mobilisation	1, 2, 5-7	je 8 mal (oder 4 mal pro Seite)
20	Speed	5-8	je 4 mal
20	Agility	1-4	jeweils Variante 2, je 4 mal, wenn nötig Seitenwechsel
15		Dehnen	mind. 45 Sekunden pro Seite
85	Total		

Donnerstag 14. Mai

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
15	Mobilisation	1, 2, 5-7	je 8 mal (oder 4 mal pro Seite)
51	Intervall	HIIT-Challenge@home #10	ohne Dehnen
15		Dehnen	mind. 45 Sekunden pro Seite
81	Total		

Samstag 16. Mai (freiwillig)

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
10	Mobilisation	8+9	
5	Warmup	1 Hopserläufe	
30		Joggen	5 Km
10		Dehnen	mind. 45 Sekunden pro Seite
55	Total		

Monatsplan Mai 2020 EHC Bern 96 U15

Dienstag 19. Mai

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
5	Warmup	2 Seilspringen	Vom Seillauf zum Seilsprint
20	Mobilisation	3-7	je 8 mal (oder 4 mal pro Seite)
20	Koordination	Ball prellen	sei kreativ, finde ein Rhythmus
20	Speed	5-8	je 4 mal
20	Agility	1-4	jeweils Variante 3, je 4 mal, wenn nötig Seitenwechsel
15		Dehnen	mind. 45 Sekunden pro Seite
100	Total		

Donnerstag 21. Mai

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
20	Mobilisation	1-7	je 8 mal (oder 4 mal pro Seite)
51	Intervall	HIIT-Challenge@home #11	ohne Dehnen
15		Dehnen	mind. 45 Sekunden pro Seite
86	Total		

Samstag 23. Mai (freiwillig)

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
10	Mobilisation	8+9	
5	Warmup	1 Hopserläufe	
30		Joggen	5 Km
10		Dehnen	selber, Übungen folgen
55	Total		

Monatsplan Mai 2020 EHC Bern 96 U15

26.05.2020 INTENSIVWOCHE

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
3	Warmup	2 Seilspringen	locker, stehend, versch. Varianten
2	Warmup	2 Seilspringen	Tempo
2	Warmup	2 Seilspringen	2 Umdrehungen
20	Speed	5-8	je 4 mal
20	Agility	1-4	jeweils Variante 3, je 4 mal, wenn nötig Seitenwechsel
15		Dehnen	mind. 45 Sekunden pro Seite
62	Total		

28.05.2020 INTENSIVWOCHE

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
20	Mobilisation	1-7	je 8 mal (oder 4 mal pro Seite)
55	Intervall	HIIT-Challenge@home #20	ohne cool down
15		Dehnen	mind. 45 Sekunden pro Seite
90	Total		

30.05.2020 INTENSIVWOCHE **obligatorisch**

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
10	Mobilisation	8+9	
5	Warmup	1 Hopserläufe	
30		Joggen	5 Km
10		Dehnen	mind. 45 Sekunden pro Seite
55	Total		