

Monatsplan Juni 2020 EHC Bern 96 U15

Dienstag 02. Juni REGENERATIONSWOCHE

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
5	Warmup	3 Einlauf-Cross	sei kreativ, vieles ist möglich
5	Koordination	Jonglieren	versuche auch Varianten
20	Mobilisation	1-7 und 10-13 (neu)	je 8 mal (oder 4 mal pro Seite)
10	Koordination	Ball prellen	sei kreativ, finde ein Rhythmus
20	Koordination	Ball werfen/fangen	sei kreativ, erfinde Varianten
15		Dehnen	mind. 45 Sekunden pro Seite
75 Total			

Donnerstag 04. Juni REGENERATIONSWOCHE

Minuten	Kategorie	Übung	Bemerkung
10	Koordination	Jonglieren	versuche auch Varianten
5	Mobilisation	8+9	
5	Warmup	1 Hopserläufe	
5	Warmup	2 Seilspringen	Vom Seillauf zum Seilsprint
20	Speed	9-12 und 17-20	je 4 mal
20	Koordination	Ball prellen	sei kreativ, finde ein Rhythmus
20	Koordination	Ball werfen/fangen	sei kreativ, erfinde Varianten
15		Dehnen	mind. 45 Sekunden pro Seite
100 Total			

Samstag 06. Juni REGENERATIONSWOCHE (freiwillig)

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