

August 2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Kraftschnelligkeit	3 Dynamic Warm-up Explosivität Schnelligkeit	4 REST	5 Dynamic Warm-up Schnelligkeit Rumpf – Dynamisch	6 Dynamic Warm-up Explosivität Ausdauer – Intervall	7	8
9 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Kraftschnelligkeit	10 Dynamic Warm-up Explosivität Schnelligkeit	11 REST	12 Dynamic Warm-up Schnelligkeit Rumpf – Dynamisch	13 Dynamic Warm-up Explosivität Ausdauerkonstanz	14	15
16 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Kraftschnelligkeit	17 Dynamic Warm-up Explosivität Schnelligkeit	18 REST	19 Dynamic Warm-up Schnelligkeit Rumpf – Dynamisch	20 Dynamic Warm-up Explosivität Ausdauer – Intervall	21	22
23 REST	24 Leistungstest Explosivität und Schnelligkeit	25 REST	26 REST	27 Leistungstest Ausdauer	28	29
30 REST	31 REST	© eishockeycoach.de				