

Juni 2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1 REST	2 REST	3 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Kraftausdauer	4 Dynamic Warm-up Explosivität Ausdauerkonstanz	5	6
7 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Kraftausdauer	8 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Beweglichkeit Ausdauerkonstanz	9 REST	10 Dynamic Warm-up Explosivität Ausdauerkonstanz	11 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Kraftausdauer	12	13
14 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Kraftausdauer	15 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Beweglichkeit Ausdauerkonstanz	16 REST	17 Dynamic Warm-up Explosivität Ausdauerkonstanz	18 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Kraftausdauer	19	20
21 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Kraftausdauer	22 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Beweglichkeit Ausdauerkonstanz	23 REST	24 Dynamic Warm-up Explosivität Ausdauerkonstanz	25 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Kraftausdauer	26	27
28 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Kraftausdauer	29 Dynamic Warm-up Rumpf – Dynamisch Beweglichkeit Ausdauerkonstanz	30 REST				

© eishockeycoach.de