

Mai 2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
Leistungstest Kraft		Leistungstest Explosivität und Schnelligkeit		Leistungstest Ausdauer		
10	11	12	13	14	15	16
Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Kraft-Aufbau	Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Beweglichkeit Ausdauer – Aufbau	REST	Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Kraft-Aufbau	Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Beweglichkeit Ausdauer – Aufbau		
17	18	19	20	21	22	23
Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Kraft-Aufbau	Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Beweglichkeit Ausdauer – Aufbau	REST	Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Kraft-Aufbau	Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Beweglichkeit Ausdauer – Aufbau		
24	25	26	27	28	29	30
Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Kraft-Aufbau	Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Beweglichkeit Ausdauer – Aufbau	REST	Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Kraft-Aufbau	Dynamic Warm-up Rumpf – Statisch Beweglichkeit Ausdauer – Aufbau		
31		<h1 style="margin: 0;">© eishockeycoach.de</h1>				
REST						