

## Konditionstest 2007 U14 Jg94 / U13 Jg95

Zeitplan	Aktivitätenplan			Zeitplan
09.00h	09.00h Besammlung / Orientierung / Warm-Up U14			09.00h
09.30h	Liegestütz U14	5 - Hupf U14	Rumpfbeugen U14	09.30h
10.00h				10.00h
10.30h	Stabi Rumpf U14	Stabi links / Stabi rechts U14	Klimmzüge U14	10.30h
11.00h	12' min Lauf U14			11.00h
11.30h	12.00h Entlassung U14			11.30h
12.00h				12.00h
12.30h	Mittagspause Staff			12.30h
13.00h				13.00h
13.30h	13.30h Besammlung / Orientierung / Warm-Up U13			13.30h
14.00h	Liegestütz U13	5 - Hupf U13	Rumpfbeugen U13	14.00h
14.30h				14.30h
15.00h	Stabi Rumpf U13	Stabi links / Stabi rechts U13	Klimmzüge U13	15.00h
15.30h				15.30h
16.00h	12' min Lauf U13			16.00h
16.30h	17.00h Entlassung U13			16.30h
17.00h				17.00h