

Konditionstest 2009 U14 Jg96 / U13 Jg97

Zeitplan	Aktivitätenplan		Zeitplan
09.00h	09.00h Besammlung / Orientierung / Warm-Up U14		09.00h
09.30h	5 - Hupf U14		Klimmzüge U14
10.00h	Liegestütz U14		Rumpfbeugen U14
10.30h	Stabi Rumpf U14		Stabi links / Stabi rechts U14
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	5 - Hupf U13		Klimmzüge U13
14.30h	Liegestütz U13		Rumpfbeugen U13
15.00h	Stabi Rumpf U13		Stabi links / Stabi rechts U13
15.30h	12' min Lauf U13		15.30h
16.00h	17.00h Entlassung U13		16.00h
16.30h			16.30h
17.00h			17.00h