

Schnelligkeit	Beschleunigung	Kraft
VP 1	VP 1	VP 1
SK	BS/Technik	Kraft/ Technik
10' Einl 10' Flex 10' ABC 3x Stg 3x10x100m N.I. (P 30"/SP 8')	10' Einl 10' Flex 10' ABC 5x5 Treppenläufe (P 2') 6x60m In&Out (P 4') 5x12 Medizinballwürfe (P 3')	3x10 Schnellkraftübungen 4x10 Reißkniebeuge 3x12 je drei Übungen Rücken/Bauch
VP 2	VP 2	VP 2
SK	BS/Technik	Kraft/ Hypertrophie
10' Einl 10' Flex 10' ABC 2x Stg 2x Abl 2x5x150m I.3 (P 4'/P 6')	10' Einl 10' Flex 10' ABC 2x Stg 2x4x50m Abl. (P 3'/SP 5') 5x6 Hürdensprünge	3x12 Schnellkraftübungen 5x10 Kniebeuge 3x12 je drei Übungen Rücken/Bauch
VWP	VWP	VWP
SK	BS/Technik	Kraft/ Schnellkraft
10' Einl 10' Flex 10' ABC 2x Stg 2x Abl 120m/150m/200m/150m/120m I.2 (P 10'/12'/15'/12')	10' Einl 10' Flex 10' ABC 2x Stg 2x Abl 5-6x80m Tiefstart (P 5-7') 4x10 Borsow 4x10 Sprunglauf	3x8 Schnellkraftübungen 4x6 Kniebeuge Utilisation (Dribblings) 3x8 je drei Übungen Rücken/Bauch
WP	WP	WP
SK	BS/Technik	Kraft/ IK
10' Einl 10' Flex 10' ABC 1x Stg 2x Abl 3x 200m I.1 (P voll)	10' Einl 10' Flex 10' ABC 2x60m Start 2x30m fliegend (P voll.)	3x4 Schnellkraftübungen 3x3 Kniebeuge Utilisation (Dribblings) 3x5 je drei Übungen Rücken/Bauch

Legende:

AAA – Kräftigung
ABC – Koordination
BS – Beschleunigung
DL – Dauerauf
Hyp – Hypertrophie (12 – 8 Wdh)

I.3 – Tempoläufe
I.2 – Tempoläufe
Int – Intensiv
P – Pause
Reg - regenerativ

SK – Schnelligkeit
Skra – Schnellkraftmethode (6 - 4 Wdh)
SP - Serienpause
X' – Minuten
X'' – Sekunden

Legende:

AAA – Kräftigung
ABC – Koordination
BS – Beschleunigung
DL – Dauerauf
Hyp – Hypertrophie (12 – 8 Wdh)

I.3 – Tempoläufe
I.2 – Tempoläufe
Int – Intensiv
P – Pause
Reg - regenerativ

SK – Schnelligkeit
Skra – Schnellkraftmethode (6 - 4 Wdh)
SP - Serienpause
X' – Minuten
X'' – Sekunden