

Programm für das Trainingslager vom 14.-16.02.2025 in Peine

(gelb markiert sind Zeiten, die wir im Seminarraum des Kreissportbundes Peine verbringen werden)

Freitag

- 18:00 Uhr Begrüßung, Einführung ins Programm, Organisatorisches, Vorstellungsrunde
- 19:00 Uhr Wechsel ins P3
- 19:30 Uhr **Trainingseinheit I (90min: u.a. Tests zur Bestimmung der Belastungsbereiche)**
- 21:15 Uhr Ende des 1. Tages

Samstag

- 9:00 Uhr Treffen im P3
- 9:30 Uhr **Trainingseinheit II (120min: GA1a und Grundschnelligkeit, Technik)**
- 12:00 Uhr Wechsel zum KSB
- 12:15 Uhr Mittagessen und Pause
- 13:30 Uhr Theorie: Testergebnisse
- 15:30 Uhr Pause
- 16:00 Uhr Theorie: Videoanalyse
- 17:15 Uhr Wechsel ins P3
- 17:45 Uhr **Trainingseinheit III (120min: int. Intervalle gegen erhöhte Widerstände, Technik)**
- 20:30 Uhr Gemeinsames Abendessen in Peine

Sonntag

- 9:00 Uhr Treffen beim KSB
- 9:15 Uhr Theorie: Reflexion der Trainingsinhalte / Qualitatives Training
- 11:00 Uhr Wechsel ins P3
- 11:30 Uhr **Trainingseinheit IV (120min: progressive Intervalle oder USRPT oder oder...)**
- 14:00 Uhr Ende des Trainingslagers