

Datum	Block 1	Block 2	Konditionsteil
Di / 15.10	Turnerabend Vorbereitung		Sprung
Fr / 18.10			Lauf
Di / 22.10			Sprung
Fr / 25.10			Lauf
Di / 29.10			Sprung
Fr / 01.11	Allerheiligen		
Di / 05.11	Turnerabend Vorbereitung		Lauf
Fr / 08.11			Sprung
Di / 12.11			Lauf
Fr / Sa 15. / 16.11	Turnerabend 2024		
Di / 19.11	Sprung	Schnellkraft	Stabilität
Fr / 22.11	Wurf	Koordination	Ausdauerspiele
Di / 26.11	Sprint	Prävention	Flexibilität
Fr / 29.11	Sprung	Schnellkraft	Stabilität
Di / 03.12	Wurf	Koordination	Ausdauerspiele
Fr / 06.12	Sprint	Prävention	Flexibilität
Di / 10.12	Sprung	Schnellkraft	Stabilität
Fr / 17.12	Wurf	Koordination	Ausdauerspiele
Fr / 20.12	Weihnachtstraining		
Di / 24.12	Weihnachtsferien		
Fr / 27.12	Weihnachtsferien		