

Beschleunigung	Technik	Kraft
VP 1	VP 1	VP 1
BS	Technik	Kraft/ Technik
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 6x40m Überkreuzlauf (P 4') Oberkörper Stabil 3x6 Standstoß 4x10x Beidbeinige Froschsprünge (Stabil)	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 5x10 Steckwürfe 3x10x Speerwurf 3-5 Schritte Anlauf 5x12 Medizinballwürfe/Überkopf (P 3')	3x10 Schnellkraftübungen (Reißen) 4x10 Reißkniebeuge 3x10 Bankziehen/Bankdrücken/Überzüge 3x12 je drei Übungen Bauch
VP 2	VP 2	VP 2
BS	Technik	Kraft/ Hypertrophie
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 2x3x30m Abl. (P 3'/SP 5') 5x6 Diskus aus dem Stand 3x10 Schockwurf Rückwärts (Kugel)	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg je 10x Kugelstoß (beidseitig) Schokoladenseite mit Vorbeschleunigung 3x10 Rotationsbewegung Diskus mit Besenstiehl	3x12 Schnellkraftübungen (Reißen) 5x10 Kniebeuge 3x12 Bankziehen/Bankdrücken/Überzüge 3x12 drei Übungen Bauch
VWP	VWP	VWP
BS	Technik	Kraft/ Schnellkraft
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 1x Abl Einwerfen 6x Anlaufkontrolle Speer (vollständiger Wurf) 3x8x Schockwurf seitlich (Medizinball)	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 2x Stg 6x Standwurf (Diskus) 8x Diskus mit Andrehen	3x8 Schnellkraftübungen (Umsetzen) 4x6 Frontkniebeuge Utilisation (Countermovement) 3x8 Bankziehen/Bankdrücken/Überzüge 3x8 drei Übungen Bauch
WP	WP	WP
BS	Technik	Kraft/ IK
10' Einl, 10'Flex, 10'ABC 1x Stg 1x Abl Einstoßen 6x Kugelstoß (vollständiger Wurf) 4x6x Schockwurf vorwärts (Kugel)	10' Einl, 10'Flex, 10'ABC Einwerfen 6x sauberer Wurf (Speer) 3x8x Beidarmiger Wurf (Überkopf)	3x4 Schnellkraftübungen (Umsetzen) 3x3 Frontkniebeuge Utilisation (Countermovement) 3x5 Bankziehen/Bankdrücken/Überzüge 3x5 drei Übungen 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