



## **LEKTIONSPLANER**

Circuit 1		einfach	□ moderat	□ moderat □ intensiv				
Kraft- und Koordinationscircuit	Übung 1	Übung 2		Übung 3		Jbung 4	Übung 5	
	#	#		#	#		#	
	Übung 6	Übung 7		Übung 8	Übung 9		Übung 10	
	#	#		#	#	ŧ	#	
Beweglichkeits- circuit	Übung 1	Übung 2		Übung 3	Übung 4		Übung 5	
	#	#		#	#		#	
Circuit 2	Level	e	einfach	□ moderat □		intensiv		
Kraft- und Koordinationscircuit	Übung 1	Übı	Übung 2 Übung 3		Ü	Jbung 4	Übung 5	
	#	#		#	#		#	
	Übung 6	Übung 7		Übung 8	Übung 9		Übung 10	
	#	#		#	#		#	
Beweglichkeits-	Übung 1	Übung 2		Übung 3	Übung 4		Übung 5	
circuit	#	#		#	#		#	
Circuit 3 Level □ einfach □ moderat □ intensiv								
	Übung 1	Übung 2		Übung 3	Übung 4		Übung 5	
Kraft- und	#	#		#	#		#	
Koordinationscircuit	Übung 6	Übung 7		Übung 8	Übung 9		Übung 10	
	#	#		#	#		#	
Beweglichkeits- circuit	Übung 1	Übı	ung 2	Übung 3	Übung 4		Übung 5	
	#	#		#	#		#	
Übungspool	Übungspool Level einfach		Level moderat			Level intensiv		
Saisonanfang	sonanfang Pool leicht		Pool leicht & mittel			Pool mittel		
	Toorielent		r oor isisiit a mitter					
Р	ool leicht & mitte	ol leicht & mittel		Pool mittel			Pool mittel & anspruchsvoll	
Spinoponds	Pool mittel	Pool mittel		Pool mittel & anspruchsvoll			Pool anspruchsvoll	
Saisonende			3					