

Tab. 2: Langfristiger Leistungsaufbau im Krafttraining – Wochenplan Aufbautraining – Einstiegsalter 10 Jahre

Ausbildungsetappe	Alter	Kraft	Spiel + Koordination	Rumpf	Reaktives Tr.
		<i>TE/Dauer</i>	<i>TE/Dauer</i>	<i>TE/Dauer</i>	<i>TE/Dauer</i>
Aufbautraining	10 + 11	2x	1x	2x	1x
		<i>30' bis 45'</i>	<i>30' bis 60'</i>	<i>15' bis 20'</i>	<i>30'</i>
	12 +13	2x	1x	1x	1x
		<i>60' bis 90'</i>	<i>30' bis 60'</i>	<i>15' bis 20'</i>	<i>30'</i>