09.Kw	10.Kw		11.Kw	
Dienstag	Dienstag	Freitag	Dienstag	Freitag
27.02.2018	05.03.2019	08.03.2019	12.03.2019	15.03.2019
SP: Sprung	SP: Sprung	SP: Sprung	SP: Sprint	SP: Sprint
Aufwärmen	Aufwärmen/ Sprung ABC	Aufwärmen/ Sprung ABC	Aufwärmen/ Lauf ABC	Aufwärmen/ Lauf ABC
10 min	10 min	10 min	10 min	10 min
Beweglichkeitsvorübungen/	Beweglichkeitsvorübungen/	Beweglichkeitsvorübungen/	Frequenzarbeit	Frequenzarbeit
Hochsprungtechnik 40 min	Hochsprungtechnik 40 min	Hochsprungtechnik 40 min	30 min	30 min
			Gymnastik	Gymnastik
Krafttraining	Krafttraining	Krafttraining	15min	15min
25 min	25 min	25 min		
			kl. SpieleAusdauer	kl. Spiele/Ausdauer
			30 min	30 min
kleine Spiele/Ausdauer	kleine Spiele/Ausdauer	kleine Spiele/Ausdauer		
15 min	15 min	15 min	Auslaúfen	Auslaúfen
			5 min	5 min
gesamt: 90 min	gesamt: 90 min	gesamt: 90 min	gesamt: 90 min	gesamt: 90 min

	12.Kw		13. Kw	
Sonntag	Dienstag	Freitag	Dienstag	Freitag
17.03.2018	19.03.2019	22.03.2019	26.03.2019	29.03.2019
Wettkampf	SP: Sprint	SP: Sprint	SP: Lauf, Mittelstrecke	SP: Lauf, Mittelstrecke
	Aufwärmen/ Lauf ABC	Aufwärmen/ Lauf ABC	Aufwärmen/ Lauf ABC	Aufwärmen/ Lauf ABC
"Citylauf	10 min	10 min	10 min	10 min
Dresden"				
	Frequenzarbeit	Frequenzarbeit	Laufkoordination	Laufkoordination
Wo: Dresden	30 min	30 min	20 min	20 min
Wann: 09:00 Uhr				
	Gymnastik	Gymnastik	Koordinationstraining	Koordinationstraining
	15min	15min	20 min	20 min
	kl. SpieleAusdauer	kl. Spiele/Ausdauer	Athletiktraining	Athletiktraining
	30 min	30 min	20 min	20 min
			kleine Spiele	kleine Spiele
	Auslaúfen	Auslaúfen	15 min	15 min
	5 min	5 min	Auslaufen	Auslaufen
			5 min	5 min
	gesamt: 90 min	gesamt: 90 min	gesamt: 90 min	gesamt: 90 min