

Tägliches Training							
Position	Tag 1	Tag2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Außen	Schnellkraft/Reaktiv	aerobe Ausdauer	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv	aerobe Ausdauer	Kraftausdauer
Rückraum	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer	Kraftausdauer	aerobe Ausdauer	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv
Mitte	Schnellkraft/Reaktiv	anaerobe Ausdauer	Kraftausdauer	aerobe Ausdauer	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv
Kreis	Kraftausdauer	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv	aerobe Ausdauer	Kraftausdauer	anaerobe Ausdauer	Maximalkraft
Tor	Schnellkraft+ Mobility	aerobe Ausdauer	Maximalkraft+ Koordination	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft+ Mobility	aerobe Ausdauer	Maximalkraft+ Koordination

6 Tage die Woche						
Position	Tag 1	Tag2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Außen	Schnellkraft/Reaktiv	aerobe Ausdauer	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv	aerobe Ausdauer
Rückraum	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer	Kraftausdauer	aerobe Ausdauer	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer
Mitte	Schnellkraft/Reaktiv	anaerobe Ausdauer	Kraftausdauer	aerobe Ausdauer	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer
Kreis	Kraftausdauer	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv	aerobe Ausdauer	Kraftausdauer	anaerobe Ausdauer
Tor	Schnellkraft+ Mobility	aerobe Ausdauer	Maximalkraft+ Koordination	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft+ Mobility	aerobe Ausdauer

5 Tage die Woche					
Position	Tag 1	Tag2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Außen	Schnellkraft/Reaktiv	aerobe Ausdauer	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv
Rückraum	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer	Kraftausdauer	aerobe Ausdauer	Maximalkraft
Mitte	Schnellkraft/Reaktiv	anaerobe Ausdauer	Kraftausdauer	aerobe Ausdauer	Maximalkraft
Kreis	Kraftausdauer	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv	aerobe Ausdauer	Kraftausdauer
Tor	Schnellkraft+ Mobility	aerobe Ausdauer	Maximalkraft+ Koordination	aerobe Ausdauer	Schnellkraft+ Mobility

4 Tage die Woche				
Position	Tag 1	Tag2	Tag 3	Tag 4
Außen	Schnellkraft/Reaktiv	aerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv	aerobe Ausdauer
Rückraum	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer	Kraftausdauer	anaerobe Ausdauer
Mitte	Schnellkraft/Reaktiv	anaerobe Ausdauer	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer
Kreis	Kraftausdauer	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv	anaerobe Ausdauer
Tor	Schnellkraft+ Mobility	aerobe Ausdauer	Maximalkraft+ Koordination	aerobe Ausdauer

3 Tage die Woche			
Position	Tag 1	Tag2	Tag 3
Außen	Schnellkraft/Reaktiv	aerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv
Rückraum	Maximalkraft	anaerobe Ausdauer	Kraftausdauer
Mitte	Schnellkraft/Reaktiv	anaerobe Ausdauer	Maximalkraft
Kreis	Kraftausdauer	anaerobe Ausdauer	Schnellkraft/Reaktiv
Tor	Schnellkraft+ Mobility	aerobe Ausdauer	Maximalkraft+ Koordination