

Trainingsplan GETI

18.00-18.10	Geräte aufstellen
18.10-18.30	Einturnen
18.35	Trainingsstart
19.35-19.45	Krafttraining
19.50	Aufräumen



Plan 1 Aug + Sept / Dez + Jan / April + Mai				
Montag	K1 + K2 + K3	K6 + K7/D	K4a + K4b	K5a + K5b
18:35 – 19:05	Sprung	Ring 1)	Boden	Reck
19:05 – 19:35	Ring 2)	Boden	Reck	Sprung
Freitag				
18:35 – 19:05	Boden	Reck	Sprung	Ring
19:05 – 19:35	Reck 2)	Sprung	Ring	Boden

Plan 2 Okt + Nov / Feb + März / Juni + Juli				
Montag	K1 + K2 + K3	K6 + K7/D	K4a + K4b	K5a + K5b
18:35 – 19:05	Boden	Reck	Sprung	Ring
19:05 – 19:35	Reck 2)	Sprung	Ring	Boden
Freitag				
18:35 – 19:05	Sprung	Ring 1)	Boden	Reck
19:05 – 19:35	Ring 2)	Boden	Reck	Sprung

- 1) K7/D an GETU Ringen, Bahn 1&2
- 2) K2 zwei Ringe und zwei Reck zur Verfügung

Jeweils Freitag vor Wettkampf alle 4 Geräte