

Jahresplan Beispiel

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Woche 1	Kraft 1	Kraft 2	Kraft 3	Kraft 4	Kraft 5	Kraft 6	Kraft 7	Kraft 8	Kraft 9	Kraft 10	Kraft 11	Kraft 12
	Outdoor		Outdoor	Fitness	Outdoor							
Woche 2	Mobilität Stabilität 1	Mobilität Stabilität 2	Mobilität Stabilität 3	Mobilität Stabilität 4	Mobilität Stabilität 5	Mobilität Stabilität 6	Mobilität Stabilität 7	Mobilität Stabilität 8	Mobilität Stabilität 9	Mobilität Stabilität 10	Mobilität Stabilität 11	Mobilität Stabilität 12
						Outdoor			Schnuppern			
Woche 3	Spielerische Ausdauer 1	Spielerische Ausdauer 2	Spielerische Ausdauer 3	Spielerische Ausdauer 4	Spielerische Ausdauer 5	Spielerische Ausdauer 6	Spielerische Ausdauer 7	Spielerische Ausdauer 8	Spielerische Ausdauer 9	Spielerische Ausdauer 10	Spielerische Ausdauer 11	Spielerische Ausdauer 12
	Schnuppern	Outdoor		Outdoor			Outdoor		Games	Outdoor		Outdoor
Woche 4	Bewegungs-koordination 1	Bewegungs-koordination 2	Bewegungs-koordination 3	Bewegungs-koordination 4	Spielerische Ausdauer 5	Bewegungs-koordination 6	Bewegungs-koordination 7	Bewegungs-koordination 8	Bewegungs-koordination 9	Bewegungs-koordination 10	Bewegungs-koordination 11	Bewegungs-koordination 12
								Outdoor				
Woche 5	Aquafit		Schwimmen		Tennis Padel		SUP	Golf		Klettern Bouldern		Weihnachten
Specials		Schnee-sporttag						Sommer-sporttag				