



# Trainingsplanung für \_\_\_\_\_

Zeitraum: \_\_\_\_\_ Wettk.: \_\_\_\_\_

## 1. Durchgang

Trampolin	Parallelübung

## Neue Sprünge

Sprung	Bemerkung

## Technikverbesserung

Übung	Bemerkung

## Verbindungen

Übung	Bemerkung

## Pflichtübungen

Aktuelle Übung			
Nr.	Sprung	Symb.	Sw.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Neue Übung			
Nr.	Sprung	Symb.	Sw.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

## Kürübungen

Aktuelle Übung			
Nr.	Sprung	Symb.	Sw.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Neue Übung			
Nr.	Sprung	Symb.	Sw.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

