# Übungsaufbau über 7 Wochen

#### Übung x aufgebaut über 7 Wochen

Die Übung x wird während 7 Wochen geturnt. Wochen x-z

* Sie wird Schritt für Schritt aufgebaut ZEF (Ziel, effizient, fortlaufend)

 **Wochen**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Üb-Nummer Basisbewegung | **x** | **x** | **x** | **x** | **x** | **x** | **x** |  |
| **Übungstitel** **Untertitel**1. Übungen
2. Übungen

**Untertitel**1. Übungen
 |  |  |  |  |  |  |  | Teilübungen, welche in dieser Woche geturnt werden |