# 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 |