

# Trainingsplan Damendegen Akt/Jun/AJgd

2012-2013

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
02.09.-08.09.	10.00 Uhr Lauf (Ausd.) 13.00 Uhr Kraft (allg.)	10.00 Uhr Lauf (Ausd.) 13.00 Uhr Kraft (Arm)	10.00 Uhr Lauf (Ausd.) 13.00 Uhr Kraft (Bein)	10.00 Uhr Lauf (Ausd.) 13.00 Uhr Kraft (Arm)	10.00 Uhr Lauf (Ausd.) 13.00 Uhr Kraft (Bein)	10.00 Uhr Lauf (Ausd.)	Regeneration
09.09.-15.09.	Regeneration	18.00 Uhr offizielle Saisoneroeffnung Lauf (Ausd.)	Lektion 18.00 Uhr BA + Spiel	Lektion 18.00 Uhr Lauf (Intervalle)	Jun-Eroeffnungslehrgang lt. Plan	Jun-Eroeffnungslehrgang lt. Plan	Jun-Eroeffnungslehrgang lt. Plan
16.09.-22.09.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 10.00 Uhr Konditionstraining	Regeneration
23.09. - 29.09.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 18.00 Kraft + Spiel	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 10.00 Uhr Fechten	Regeneration
30.09.-06.10.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 10.00 Uhr BA + Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten (Abfahrt Solingen)	<b>AJgdQ Solingen</b>	<b>AJgdQ Solingen</b>
07.10.-13.10.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion	<b>NLVM Jun TBB</b>	Regeneration
14.10.-20.10.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 BA 19:00 Athletik	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion	<b>JQB Offenbach</b>	Regeneration
21.10.-27.10.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 17.30 Uhr Fechten (Abfahrt Klagenfurt)	<b>AJgdQ Klagenfurt</b> 10.00 Uhr Konditionstraining	<b>AJgdQ Klagenfurt</b>
28.10.-03.11.	Regeneration	Training nach Absprach	Lektion 10.00 Uhr BA + Spiel	Lektion 10.00 Uhr BA + Fechten	Lektion 10.00 Uhr BA + Fechten	Stuetzpunkttraining TBB lt. Plan	Stuetzpunkttraining TBB lt. Plan

# Trainingsplan Damendegen Akt/Jun/AJgd

2012-2013

04.11.-10.11.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 17.30 Uhr Fechten	<b>AJgdQ HDH</b> 10.00 Uhr Konditionstraining	Regeneration
11.11.-17.11.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 17.30 Uhr Fechten	10.00 Uhr Konditionstraining (Abfahrt Bratislava)	<b>JWC Bratislava</b>
18.11.-24.11.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 17.30 Uhr Fechten (Abfahrt Grenoble)	<b>AJgdQ Grenoble</b> 10.00 Uhr Konditions- training	Regeneration
25.11.-01.12.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion	<b>DJM Offenbach</b>	<b>DJMM Offenbach</b>
02.12.-08.12.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion	<b>QB Heidelberg</b>	<b>QB Heidelberg</b>
09.12.-15.12.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Abfahrt Laupheim	<b>JWC Laupheim</b>	Regeneration
16.12.-22.12.	Regeneration	Lektion 18.00 Uhr Athetik + Spiel	Lektion 18.00 Uhr Athetik + Spiel	Lektion 18.00 Uhr Athetik + Spiel	Lektion 15.00 Uhr Spiel	Regeneration	Regeneration
23.12.-29.12.	Regeneration	Heiligabend	1. Weihnachtsfeiertag	2. Weihnachtsfeiertag	Regeneration	Stützpunkttraining TBB lt. Plan	Stützpunkttraining TBB lt. Plan
30.12.-05.01.	Stützpunkttraining TBB lt. Plan	Regeneration	Neujahr	Training nach Absprache	Training nach Absprache	Abfahrt Dijon	<b>JWC Dijon</b>