

Trainingsplan Damendegen Akt/Jun/AJgd

2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
02-06.01.	DFB JVL	Regeneration	01. Jan	Lektion BA / Fechten	Lektion	Abfahrt JWCQ 10 Uhr. <small>Dijon</small>	JWCQ Dijon
07-12.01.	Regeneration	Lektionen 18 Uhr Aufwärmung/BA Fechten (TBB oderHDH)	Lektion 18.00 Uhr Aufwärmung WT-Fechten	Lektion 18.00 Uhr Aufwärmung/BA Spiel	Lektionen Regeneration	QB Aktive Mannheim	QB Aktive Mannheim
13-19.01.	Regeneration	Lektionen 18 Uhr Aufwärmung/BA Freifechten	Lektionen 18 Uhr Aufwärmung/BA WK-Fechten	Lektionen 18 Uhr Aufwärmung/BA Freifechten	WC Doha Lektionen Regeneration 15 Uhr Training B/Ajg.	WC Doha	WC Doha JWCQ Mödelling
20-26.01.	Regeneration	Lektion 18 Uhr Athletik(MH) BA/Spiel	Lektion 18 Uhr Aufwärmen WK-Fechten	Lektion 17:45 Aufwärmen Fechten -Aufgaben Stabi(Physio)	Lektion 17.30 Uhr Aufwärmen WK-Fechten	AJQ Bonn	10:00 Krafttrainig Spiel
27.01.-02.02.	Regeneration	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA Freifechten (TBB/HDH)	Lektion 18.00 Aufwärmen WK-Fechten	Lektionen 18 Uhr Aufwärmung/BA Freifechten/Stabi	Regeneration 15:00 Training B/Ajg.	GPQA Budapest	GPQA Budapest JWCQ Göteborg
03-09.02.	Regeneration	Lektion 18:00 Athletik (MH) BA/Freifechten (TBB/HDH)	Lektion 18:00 Aufwärmung WK- Fechten (TBB/HDH)	Regeneration (WCQ) 18:00 Aufwärmung Freifechten/Stabi	WCQ Leipzig	WCQ Leipzig	WCQ Leipzig
10-16.02.	Regeneration	Lektion 18:00 Athletic (MH) BA/Spiel	Lektion 18:00 Aufwärmen BA Freifechten	Lektion 18.00 Auwärmen/Spiel Stabi	KJEMV TBB	KJEMV TBB	KJEMV TBB
17-23.02.	Regeneration	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA Fechten(TBB/HDH)	Lektion 18:00 Auwärmen/BA WK- Fechten	Lektion 17:45 Aufwärmen Fechten- Aufgaben Stabi.	Lektion 16:00 Aufwärmen BA/Spiel	10:00 Aufwärmen WK-Fechten	Regeneration 23.02.-08.03. KJEM Jeruzalem
24.02.-02.03.	Regeneration	Lektion 18:00 Aufwärmen /BA Freifechten	Regeneration(WCQ) 18:00 Aufwärmen/BA WK- Fechten	Lektion 17:30 Aufwörmen/BA Fechten/Stabi.	16:00 Tr. Ajg./Jun. Athletik JEM Jeruzalem WCQ St. Maur	Regeneration WCQ St. Maur	Regeneration WCQ St. Maur

Trainingsplan Damendegen Akt/Jun/AJgd

2014

03.03.-09.03.	Regeneration	Lektion 18:00 Athletik Freifechten	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA WK- /Freifechten	Lektion 17.45 Aufwärmen Fechten 19.15 Stabi (Physio)	WCQ Barcelona	WCQ Barcelona	WCQ Barcelona
10-16.03.	Regeneration	Lektion 18:00 Athletik(MH) Freifechten	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA WK- Fechten	Lektion 18:00 Spiel Stabi.	KJWMV HDH	KJWMV HDH	KJWMV HDH
17-23.03.	Regeneration	Lektionen 18:00 Athletik (MH) BA/Spiel	Lektionen 18:00 Aufwärmen/BA WK- Fechten	Lektionen 18:00 Aufwärmen/BA Fechten-Aufgaben	Lektionen 17:00 Aufwärmung Krafttr./Spiel	10:00 Aufwärmen BA WK-Fechten	Regeneration
24-30.03.	Regeneration	Lektionen 18:00 Athletik (MH) Freifechten	Lektionen 18:00 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 18:00 Aufwärmen/BA Stabi.	Lektionen 17:00 KraftTr. Spiel	10:00 Aufwärmen BA WK-Fechten	Regeneration
31.03.-06-04	Regeneration			03-12.04. KJWM			
07-13.04.							
07-13.04.							
14-20.04.							
21-27.04.						GP Xuzhou Test	GP Xuzhou Test