

**Trainingsplan  
Saison 2014/2015**

Fachgruppe: DD  
Altersgruppe: Aktiv.,Jun.,Ajg.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22.09 - 28.09	Regeneration	Lektionen 17:30 Aufwärmen/BA Freifechten	Lektionen 17:30 Aufwärmen/BA Fechten(5,15Tr.)	Lektion 17:30 Aufwärmen Freifechten(5 Tr.)	14:00 Krafttraining Spiel	10:00 Aufwärmen Fechten A- Jg.Q Solingen	Regeneration A- Jg.Q Solingen
29.09.-05.10	Regeneration	Lektionen 18:00 Aufwärmen Partnerüb. Fechten	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion 18:00 Aufwärmen BA/Spiel	16:00 Lauf Fechten	<b>JQB Offenbach</b>	<b>JQB Offenbach</b>
06.10.-12.10	Regeneration	Lektionen 17:30 Aufwärmen Fechten (5x5, 3x15 Tr.)	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 17.30 Aufwärmen Krafttraining Spiel	16:00 Aufwärmen Fechten ABC Lehrg. HDH	<b>ABC Lehrgang HDH</b>	<b>ABC Lehrgang HDH</b>
13.10-19.10	Regeneration	Lektionen 17:30 Aufwärmen Partnerüb. Fechten/Spiel	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion 18:00 Aufwärmen BA/Spiel	Regeneration	<b>JWCQ Laupheim</b>	Regeneration
20.10 - 26.10	Regeneration	Lektionen 17:30 Aufwärmen/BA Freifechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion 17:30 Aufwärm Fechten Spiel	WCQ Legnano 16:00 Lauf Fechten	<b>WCQ Legnano A.Jg.CC Klagenfurt</b>	Regeneration
27.10 - 02.11	Regeneration	Lektionen 17:30 Aufwärmen/BA Freifechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 17:30 Aufwärmen/BA Freifechten	<b>ARGE Lehrg.</b>	<b>Aktiv. Colmar ARGE Lehrg.</b>	<b>Aktiv. Colmar ARGE Lehrg.</b>
03.11 - 09.11	Regeneration	Lektionen 18:30 Training HDH	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 17:30 Koordination, B/R Freifechten	Regeneration	<b>JWCQ Helsinki</b>	<b>JWC Team Helsinki</b>
10.11 - 16.11	Regeneration	Lektionen 17:30 Aufwärmen/BA Freifechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 17:30 Koordination, B/R Freifechten	<b>WC Xuzhou Regeneration Kadett/Jun.</b>	<b>WC Xuzhou A-Jg.Q CC HDH</b>	<b>A-Jg.Q CC HDH</b>
17.11 - 23.11	Regeneration	Lektionen 17:30 Schnelligkeit Fechten mit Aufgaben	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 17:30 Koordination, B/R Freifechten	14:00 Aufwärmen BA Fechten mit Aufgaben	10:00 Aufwärmen BA Fechten mit Aufgaben	Regeneration
24.11 - 30.11	Regeneration	Lektionen 18:30 Training HDH	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 17:30 Koordination, B/R Freifechten	Aktive / BA Aufwärmen Krafttr. + BR	<b>JWCQ Osnabrück</b>	Regeneration
01.12 - 07.12	Regeneration	Lektionen 17:30 Schnelligkeit Fechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 17:30 Koordination, B/R Spiel	15:00 Aufwärmen Krafttr.+B/R	<b>GP Doha A-Jg. Q Bonn</b>	<b>GP Doha A-Jg. Q Bonn</b>

**Trainingsplan  
Saison 2014/2015**

Fachgruppe: DD  
Altersgruppe: Aktiv.,Jun.,Ajq.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
08.12 - 14.12	Regeneration	Lektionen 17:30 Schnelligkeit Fechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 18:00 Aufwärmen B/A Fechten/Spiel	Regeneration	<b>QB Heidelberg</b>	<b>QB Heidelberg</b>
15.12 - 21.12	Regeneration	18:00 Kondition Dr. Hauptmann	18:00 Kondition Dr. Hauptmann	17:30 Kondition Dr. Hauptmann	16:30 Kondition Dr. Hauptmann	Regeneration	Regeneration
22.12 - 28.12	Regeneration	Regeneration	<b>Heiligabend</b>	<b>1 Weihnachtstag</b>	<b>2 Weihnachtstag</b>	Regeneration	Regeneration
29.12 - 04.01	Selbstständig Lauf 60'	Selbstständig Lauf 60'	Selbstständig Lauf 60'	<b>2015</b>	<b>ABC Kader- Lehrgang</b>	<b>ABC Kader- Lehrgang</b>	<b>ABC Kader- Lehrgang</b>
05.01 - 11.01	Regeneration	Lektionen 18:00 Aufwärmen BA/Fechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 18:00 Koordination/BR Spiel	Regeneration	<b>QB Mannheim</b>	<b>QB Mannheim</b>
12.01-18.01	Regeneration	Lektionen 17:30 Schnelligkeit Fechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 18:00 Koordination, B/R Fechten/Spiel	15:00 Aufwärmen Kraftr.+B/R	Regeneration	<b>JWCQ Dijon</b>
13.01-25.01	Regeneration	Lektionen 18:30 Training HDH	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	18:00 Koordination, B/R	<b>WCQ Barcelona Schnelligkeit Kadett./Jun.</b>	<b>WCQ Barcelona</b>	Regeneration
26.01-01.02.	Regeneration	18:00 Schnelligkeit Hauptmann	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 18:00 Koordination, B/R Fechten/Spiel	15:00 Schnelligkeit Gruppen Lektion	<b>NLVM Jun.</b>	<b>NLVM A-Jg.</b>
02.02-08.02	Regeneration	Lektionen 17:30 Schnelligkeit Fechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 18:00 Koordination, B/R Fechten/Spiel	15:00 Schnelligkeit Gruppen Lektion	<b>JWCQ Burgos</b>	<b>JWC Burgos Team</b>
09.02-15.02	Regeneration	Lektionen 17:30 Schnelligkeit Fechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 18:00 Koordination, B/R Spiel	<b>KJEM Vorb. WC Beunos Aires</b>	<b>KJEM Vorb. WC Beunos Aires</b>	<b>KJEM Vorb. TBB</b>
16.02-22.02	Regeneration	Lektionen 11:30 Schnelligkeit	Lektion 16:00 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion 16:00 Aufwärmen/BA WK-Fechten	10:00 Aufwärmung/BA Fechten	Regeneration	Regeneration

**Trainingsplan  
Saison 2014/2015**

Fachgruppe: DD  
Altersgruppe: Aktiv.,Jun.,Ajg.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
23.02-.01.03	<b>Regeneration Abfahrt KEM Maribor</b>	18:00 Schnelligkeit/Dr. Partnerüb.	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 18:00 Koordination, B/R Fechten/Spiel	Lektion Aufwärmen/BA Fechten	Regeneration	<b>Regeneration Abfahrt JEM Maribor</b>
02.03-.08.03	Regeneration	18:00 Schnelligkeit / BA Dr. Hauptmann	17:30 Aufwärmen/BA WK- Fechten	18:00 Koordination, B/R Fechten/Spiel	Schnelligkeit Dr. Hauptmann Fechten	<b>JWC Udine</b>	<b>JWC Udine Team</b>
09.03-.15.03	Regeneration	Lektionen 18:00 Schnelligkeit/Dr. Partnerüb.	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 18:00 Koordination, B/R	<b>KJWM Vorb. HDH</b>	<b>KJWM Vorb. HDH</b>	<b>KJWM Vorb. HDH</b>
16.03-.22.03	Regeneration	Lektionen 18:00 Schnelligkeit/Dr. Fechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	18:00 Koordination, B/R Fechten/Spiel	Selbstständig Lauf 60'	<b>GPQ Budapest</b>	<b>GPQ Budapest</b>
23.03-.29.03	Selbstständig Lauf 60'	Lektionen 18:00 Schnelligkeit/Dr. Fechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen 18:00 Koordination, B/R	15:00 Schnelligkeit/Dr. Fechten	Regeneration	Regeneration
30.03-.05.04	17:30 Aufwärmen/BA Fechten	Lektionen 18:00 Schnelligkeit/Dr. Fechten mit Aufgaben	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	18:00 Koordination, B/R Fechten/Spiel	<b>Osterferien</b>	<b>Osterferien</b>	<b>Osterferien</b>
06.04-.12.04	<b>Osterferien</b>	<b>Osterferien Selbständig Lauf 60'</b>	<b>Osterferien</b>	<b>Osterferien Selbständig Lauf 60'</b>	<b>Osterferien</b>	<b>Osterferien Selbständig Lauf 60'</b>	<b>Osterferien</b>
13.04-.19.04	Selbstständig Lauf 60'	Lektionen 18:00 Schnelligkeit/Dr. Freifechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK- Fechten	Lektionen 18:00 Koordination, B/R Fechten/Spiel	15:00 Schnelligkeit Lehrg. HDH ABC	<b>ABC Lehrg. HDH</b>	<b>ABC Lehrg. HDH</b>
20.04 - 26.04	Regeneration	Lektion 18:00 Schnelligkeit Dr. Freifechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion Regeneration	<b>Abfahrt JDM Leverkusen</b>	<b>JDM Leverkusen</b>	<b>JDM Leverkusen</b>
27.04 - 03.05	Regeneration	Lektion 18:00 Schnelligkeit Dr. Freifechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion Wald-Lauf	Lektion Wald-Lauf	Regeneration	Regeneration
04.05 - 10.05	Selbstständig Laif 60'	Lektion 18:00 Schnelligkeit Dr. Freifechten	Lektoin Fechten in HDH ?	Lektion Koordination B/R Spiel	Schnelkraft Dr. Fechten	<b>A.-Jug. DM Ulm</b>	<b>A.-Jug. DM Ulm</b>
11.05 - 17.05	Regeneration	Lektion Fechten in HDH	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektionen Regeneration	<b>Abfahrt DM 11:30</b>	<b>DM Aktive Leipzig</b>	<b>DM Aktive Leipzig</b>

**Trainingsplan  
Saison 2014/2015**

Fachgruppe: DD  
Altersgruppe: Aktiv.,Jun.,Ajg.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18.05 - 24.05	Regeneration	<b>18:00</b> Athletic Dr. MH.	<b>18:00</b> Athletic Dr. MH.	<b>18:00</b> Athletic Dr. MH. oder B/R Julia.	Regeneration	<b>GP</b> <b>Rio de Janerio</b>	<b>GP</b> <b>Rio de Janerio</b>
25.05 - 31.05	<b>Pfingstenferie</b>	<b>Pfingstenferie</b>	<b>Pfingstenferie</b> <b>Selbständig</b> <b>Lauf/Rad 60'</b>	<b>Pfingstenferie</b>	<b>Pfingstenferie</b>	<b>Pfingstenferie</b> <b>Selbständig</b> <b>Lauf/Rad 60'</b>	<b>Pfingstenferie</b>
01.06 - 07.06.	<b>Pfingstenferie</b>	<b>Pfingstenferie</b> <b>Selbständig</b>	<b>Pfingstenferie</b>	<b>Pfingstenferie</b>	<b>D1/D2</b> <b>Kaderlehrgang</b>	<b>D1/D2</b> <b>Kaderlehrgang</b>	<b>Pfingstenferie</b>
08.06 - 14.06.	Selbstständig Laif 60'	Lektion 18:00 Ausdauer Dr.MH Beinarbeit	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion 18:00 Koord./B-R. Spiel	14:00 Krafttraining Spiel.	Regeneration	Regeneration
15.06 - 21.06.	Regeneration	Lektion 18:00 Ausdauer Dr.MH Beinarbeit	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion 18:00 Koord./B-R. Spiel	15:00 Krafttraining Spiel.	Regeneration	Regeneration
22.06 - 28.06	Regeneration	Lektion 18:00 Waldlauf Beinarbeit	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion 18:00 Koord./B-R. Spiel	15:00 Krafttraining Lauf	Regeneration	Regeneration
29.06 - 05.07.	Selbstständig Laif 60'	Lektion 18:00 Ausdauer Dr.MH BA	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA Mannschaftkampf	Lektion Waldlauf BA	14:00 Krafttraining Spiel.	Regeneration	Regeneration
06.07 - 12.07	Selbstständig Laif 60'	Lektion 18:00 Ausdauer Dr.MH BA	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA Mannschaftkampf	Lektion Waldlauf BA	14:00 Krafttraining Spiel.	Regeneration	Regeneration
13.07 - 19.07	Selbstständig Laif 60'	Lektion 18:00 Ausdauer Dr.MH BA	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion Krafttraining Spiel	15:00 Koordination Spiel.	Regeneration	Regeneration
20.07 - 26.07.	Selbstständig Laif 60'	Lektion 18:00 Ausdauer Dr.MH BA	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA Mannschaftkampf	Lektion 18:00 Spiel (Volleyb.)	15:00 Krafttraining Lauf.	Regeneration	Regeneration