

Trainingsplan

Fachgruppe: DD

Saison 2014

Altersgruppe: Aktiv.,Jun.,Ajq.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01 - 06.04.	Regeneration	Lektion 18:00 Athletik (MH) Fechten	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion 18:00 Aufwärmen Fechten	16:00 ? Aufwärmen Krafttraining Spiel	Regeneration	Regeneration
07 - 13.04	Regeneration	Lektion 18:00 Athletik (MH) Fechten	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion 18:00 Aufwärmen Fechten	16:00 ? Lauf / Krafttraining Spiel	Regeneration	Regeneration
14 - 20.04	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Ostern Regeneration	Ostern Regeneration	Ostern Regeneration
21 - 27.04	Ostern Regeneration	13:00 Athletik (MH) BA/ Fechten	13:00 Aufwärmen/BA WK- Fechten	13:00 Lauf/Krafttraining Spiel	ARGE Lehrgang DC/D3/D4	GP Xuzhou ARGE Lehrgang	GP Xuzhou ARGE Lehrgang
28 .04.-04.05.	Regeneration	Lektion 18:00 Lauf/BA Spiel	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA WK-Fechten	Lektion 18:00 Spiel	Regeneration	JQB Osnabrück	Regeneration
05. - 11.05	Regeneration	Lektion 18:00 Athletik(MH) Fechten	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA WK- Fechten	18:00 Krafttraining	Lektion 15:00 Fechten ABC HDH	Regeneration ABC HDH	Regeneration ABC HDH
12. - 18.05	Lektion	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA Mannschaft-Fechten	Lektion 18:00 Aufwärmen/BA WK- Fechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA Spiel	15:00 Aufwärmen Krafttraining	DM Ajg. Neheim WC Rio de Janerio	DM Ajg. Neheim
19.05. - 25.05	Regeneration	Lektion 17:30 Aufwärmung Fechten	Lektion 17:30 Aufwärmen/BA WK- Fechten	Lektion 17:30 Spiel BA/RÜ	15:00 Aufwärmen Fechten	Regeneration GP Havanna	Regeneration GP Havanna
26.05 - 01.06	Regeneration	Lektionen 17:30 Aufwärmen/BA 19:00 Lauf	Lektionen 17:30 Aufwärmen/BA WK- Fechten	Lektionen 17:30 Spiel BA/BÜ	15:00 Aufwärmen Fechten Regeneration	Würzb. Stadtwappen Aktiven	Regeneration

Trainingsplan

Fachgruppe: DD

Saison 2014

Altersgruppe: Aktiv.,Jun.,Ajg.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
02. - 08.06	Regeneration	Lektionen 30' Lauf BA 45'	Lektionen 18:00 Aufwärmung Freifechten	Lektionen 18:00 Aufwärmen BA 19.15 Bauch/Rücken	Lektionen 15:00 Aufwärmen Fechten	Regeneration	Regeneration
09 - 15.06	Regeneration	Lektionen 14:00 Ausdauer (MH) 16:00 Aufwärmen Fechten	Lektionen 16:00 Aufwärmen WK Fechten	Lektionen 14:00 Ausdauer (MH) 16:00 Aufwärmen Fechten	Lektionen 16:00 Aufwärmen BA/ Spiel	Regeneration	Regeneration
16 - 22.06	Lektionen	Lektionen 14:00 Ausdauer (MH) 16:00 Aufwärmen Fechten	Lektionen 16:00 Aufwärmen WK Fechten	Lektionen Regeneration	<u>Abfahrt DM Solingen</u> Die Ajg.,Jun.Gruppen frei.	DM Aktive Solingen	DM Aktive Solingen
23 - 29.06	Regeneration	Regeneration	17:30 Allgemeintraining	17:30 Allgemeintraining	17:30 Allgemeintraining	Regeneration	Regeneration
30.06.-06.07	Regeneration	17:30 BA Lauf Spiel	Lektionen 17:30 Aufwärmung Fechten	Lektionen 17:30 Bauch/Rücken Spiel	Lektionen 15:00 Aufwärmung Fechten	Regeneration	Regeneration
07 - 13.07	Regeneration	Lektionen 17:30 Aufwärmung BA / Lauf	Lektionen 17:30 Aufwärmung Fechten	Lektionen 17:30 Bauch/Rücken Spiel	Lektionen 15:00 Aufwärmung Fechten	Regeneration	Regeneration
14 - 20.07	Regeneration	Lektionen 17:30 Aufwärmung BA / Lauf	Lektionen 17:30 Aufwärmung Fechten	Lektionen 17:30 Spiel BA	Lektionen Regeneration	NVLM Aktive	Regeneration
21 - 27.07	Regeneration	17:30 Allgemeintraining	17:30 Allgemeintraining	17:30 Allgemeintraining	17:30 Allgemeintraining	Regeneration	Regeneration