

# Trainingsplanung Florett DF

2013-2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30.09.-06.10.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	09.30 Aufwärmung 10.- 12.00 Fechten 15- 17.00 Beinarbeit/Spiel	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	A-Jug.Budapest 9.30-12.00 BA/Fechten 15-17.00 Fechten verantw. Y.Lebrun	CC-Budapest
07.10.-13.10.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.30 -19.00 Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	PK-Bonn 14.00 Abfahrt 17.30 -19.30 Aufwärmen/Fechten	PK-Bonn	PK-Bonn
14.10.-20.10.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.30 -19.00 Kondition verantw. M.H.	Lektion	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	A-Jug.Samorin 9.30- 12.00 Fechten 15.30-17.30 Fechten	
21.10.-27.10.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.30 -19.00 Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	<b>FREI</b>	<b>FREI</b>
28.10.-03.11.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	C-Kader Lg. siehe Plan	C-Kader Lg.	C-Kader Lg.	C-Kader Lg.		
04.11.-10.11.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten		JWC-Lux.
11.11.-17.11.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	JWC-Bratisl.	
18.11.-24.11.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	<b>CC-TBB</b>	CC-TBB
25.11.-01.12.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	JWC-Bo	

# Trainingsplanung Florett DF

2013-2014

02.12.-08.12.	A/B/C Kader Lg. mit Hun	A/B/C Kader Lg.	Lg. mit Hun	Lg. mit Hun		QB-Mosbach	
09.12.-15.12.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	A-B-C Kader Lg. + PK TBB	A-B-C Kader PK-Lg.	A-B-C Kader Lg. PK- Lg.
16.12.-22.12.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	Lektion		
23.12.-29.12.	Weihnachten	Weihnachten	Weihnachten	Weihnachten	Training 14.00 -18.00	Training 09.00-16.00	
30.12.-05.01.				A-B-C Kader Lg. TBB PK-Lg./ Anreise	A-B-C Kader Lg. PK- Lg. TBB	A-B-C + PK Lg. Tbb	A-B-C Kader + PK- Lg.
06.01.-12.01.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	Lektion	Test-Paris	Test- Paris
13.01.-19.01.	Rückreise Paris	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	Anreise	QBJ-Moers	A-Jug. Moers
20.01.-26.01.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten		A Jug. Jena	
27.01.-02.02.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	Anreise	WC-Danzig	JWC-Lyon	