

# Trainingsplanung Florett DF

2013-2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
03.02.-09.02.	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	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	<b>WC-Budapest</b>	<b>WC-Budapest</b>	<b>WC-Budapest</b>
10.02.-16.02.	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	<b>JWC-Budapest</b>	
17.02.-23.02.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.30 -19.00 Kondition verantw. M.H.	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten		
24.02.-02.03.	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>St.-Petersburg</b>	<b>KEM+JEM Jerusalem R.Gombos</b>
03.03.-09.03.	<b>TL-Frascati</b>	<b>TL</b>	<b>TL</b>	<b>TL</b>	<b>TL</b>	<b>U-23 Rom</b>	<b>U 23 Rom</b>
10.03.-16.03.	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	<b>TBB-Würth</b>	<b>TBB-Würth</b>	<b>TBB-Würth</b>
17.03.-23.03.	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>WC-Turin</b>	<b>WC-Turin</b>
24.03.-30.03.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	<b>KWM+JWM Vorbereitung</b>	<b>Lg. Siehe Plan</b>	<b>Lg.</b>	<b>Lg.</b>	<b>Lg.</b>	<b>Lg.</b>
31.03.-06.04.	<b>Lg.</b>	<b>Lg.</b>	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		

**2013-2014**

07.04.-13.04.	<b>KWM-JWM Plovdiv A.Magro</b>						
14.04.-20.04.	Ferien Planung folgt						
21.04.-27.04.							
28.04.-04.05.							
05.05.-11.05.							
12.05.-18.05.							
19.05.-25.05.							
26.05.-01.06.							
02.06.-08.06.							