

Trainingsplan Florett- Aktive/ Junioren/A-Jugend

2012-2013

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-----------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------|
| 02.-08.06.14 | Lektion | Lektion Fechten | Lektion Fechten | Lektion Fechten | Lektion | | |
| 09.-15.-06.14 | | Laufschule spezielle Kondition | Aufwärmung Fechten | Kondition Koordination | Beinarbeit Spiel | | |
| 16.-22.06.14 | Lauf ind. | Koordination | Lauf /Koordination | 10.00 Kondition Fechten Lektion | 10.00 Kondition Fechten Lektion | 10.00 Kondition Fechten Lektion | FREI |
| 23.-29.06.14 | 10.00 Kondition Fechten Lektion | 10.00 Schwimmen Fechten | 10.00 Kondition Fechten Lektion | FREI | 10.00 Kondition Fechten Lektion | 10.00 Kondition | FREI |
| 30.06.-06.07. | Lektion Fechten | 10.00 Kondition Fechten Lektion | Beinarbeit Fechten | FREI | Lektion Fechten | Lektion Fechten | FREI |
| 07.-13.07. | 10.00 Kondition Fechten Lektion | Lektion Fechten | Lektion Fechten | FREI | Lektion Fechten | Anreise WM-Kazan | |
| 14.-20.07. | Lauf ind. | Spiel/Lauf | Beinarbeit Fechten | Kondition | Lauf/Koordination | | |
| 21.-27.07. | Lauf ind. | Laufschule | Spiel Beinarbeit | Schwimmbad | | | |
| 28.07.-25.08.14 | | Sommerferien | | | | | |
| | | | | | | | |
| 01.-08.09.14 | | Trainingslager Inzell | | | | | |