

# Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2014-2015

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01.09.-07.09.	ab 10.00 Uhr Lauf + Beinarbeit ab 13.00 Uhr Spiel + Armkraft	ab 10.00 Uhr Lauf + Beinarbeit ab 13.00 Uhr Spiel + Beinkraft	ab 10.00 Uhr Radtour und Schwimmbad	ab 10.00 Uhr Lauf + Beinarbeit ab 13.00 Uhr Spiel + Armkraft	ab 10.00 Uhr Lauf + Beinarbeit ab 13.00 Uhr Spiel + Beinkraft	10.00 Uhr Spiel + Beinarbeit	Regeneration
08.09.-14.09.	Regeneration	ab 10.00 Uhr Lauf + Beinarbeit ab 13.00 Uhr Spiel + Fechten	ab 10.00 Uhr Lauf + Beinarbeit ab 13.00 Uhr Spiel + Fechten	ab 10.00 Uhr Lauf + Beinarbeit ab 13.00 Uhr Spiel + Kraft	<b>Eröffnungslehrgang Bundeskader laut Plan</b>	<b>Eröffnungslehrgang Bundeskader laut Plan</b>	<b>Eröffnungslehrgang Bundeskader laut Plan</b>
15.09.-21.09.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten	Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten	Lektion 17.30 Uhr Stabilisation + Spiel	Lektion 15.00 Uhr BA + Lauf (Abfahrt Luxemburg) DFB LG Aktive	<b>JWC Q Luxemburg</b> DFB LG Aktive	Regeneration DFB LG Aktive
22.09. - 28.09.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Beinarbeit + Spiel	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten + Stabilisation	Lektion 15.00 Uhr Beinarbeit + Fechten DFB Stützpunkttraining	10.00 Uhr Beinarbeit + Lauf DFB Stützpunkttraining	Regeneration DFB Stützpunkttraining
29.09.-05.10.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten + Stabilisation	<b>Abfahrt Osnabrück</b> DFB Stützpunkttraining	<b>AJgdQ Osnabrück</b> DFB Stützpunkttraining	<b>JQB Osnabrück</b> DFB Stützpunkttraining
06.10.-12.10.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Beinarbeit + Spiel	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten + Stabilisation	Lektion 15.00 Uhr Beinarbeit + Fechten	10.00 Uhr Beinarbeit + Lauf	Regeneration
13.10.-19.10.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Beinarbeit + Spiel	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten + Stabilisation (PK- LG1 HDH)	Lektion 15.00 Uhr BA + Fechten (PK-LG1 + JunLG HDH) Stützpunkttraining HDH	10.00 Uhr Beinarbeit + Lauf (PK-LG1+JUNLG HDH) Stützpunkttraining HDH	PK-LG1+JUNLG HDH Stützpunkttraining HDH
20.10.-26.10.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten + Stabilisation (Abfahrt Bern)	Lektion 15.00 Uhr Beinarbeit + Fechten <b>(WC Bern)</b>	10.00 Uhr Beinarbeit + Lauf <b>WC Bern</b>	<b>(MWC Bern)</b>
27.10.-02.11.	Regeneration	ab 10.00 Uhr Lauf + Beinarbeit ab 13.00 Uhr Spiel + Fechten	ab 10.00 Uhr Lauf + Beinarbeit ab 13.00 Uhr Spiel + Fechten	Lektion 10.00 Uhr Fechten	Abfahrt Bad Segeberg	<b>JQB Bad Segeberg</b> <b>(U23 Colmar)</b>	Regeneration (U23 Colmar)

# Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2014-2015

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
03.11.-09.11.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten + Stabilisation	Lektion	<b>QB Frankfurt</b>	Regeneration
10.11.-16.11.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten + Stabilisation (Abflug Tallinn)	Lektion 15.00 Fechten WC Tallinn (Abfahrt Bonn)	<b>AJGDQ Bonn WC Tallinn</b>	<b>MWC Tallinn</b>
17.11.-23.11.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Beinarbeit + Spiel	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten + Stabilisation	Lektion 15.00 Uhr Beinarbeit + Fechten (Abfahrt Bratislava)	<b>JWC Q Bratislava</b>	<b>Team Bratislava</b>
24.11.-30.11.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten + Stabilisation	Lektion	<b>QB Reutlingen</b>	<b>QB Reutlingen</b>
01.12.-07.12.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten + Stabilisation	Lektion (Abfahrt Laupheim)	<b>JQB Laupheim GP Doha</b>	<b>GP Doha</b>
08.12.-14.12.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Beinarbeit + Spiel	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Stabilisation + Spiel	Lektion 15.00 Uhr Beinarbeit + Fechten	Regeneration	Regeneration
15.12.-21.12.	Regeneration	Lektion 17.30 Uhr Beinarbeit + Spiel	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 17.30 Uhr Stabilisation + Spiel	Lektion 15.00 Uhr Beinarbeit + Fechten	Regeneration	Regeneration
22.12.-28.12.	Regeneration	Regeneration	Weihnachten	1. Weihnachtstfeiertag	2. Weihnachtstfeiertag	Regeneration	Regeneration
29.12.-04.01.	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Regeneration	<b>ABC-Lehrgang TBB</b>