

Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2014/2015

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----------------|-------------------------------|--|--|--|---|---|-------------------------------|
| 05.01.-11.01. | JUN-LG TBB | JUN-LG TBB | JUN-LG TBB | Lektion | 16.00 Uhr Fechten (Abfahrt Berlin) | QB BERLIN | QB BERLIN |
| 12.01.-18.01. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | 16.00 Uhr Fechten (Abfahrt Basel) | 10.00 Uhr Athletik JWC BASEL | JMWC BASEL |
| 19.01.-25.01. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | 16.00 Uhr Fechten WC HDH (Abfahrt Bratislava) | 10.00 Uhr Athletik WC HDH/ AJgdQ BRATISL. | MWC HDH |
| 26.01.- 01.02. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | 16.00 Uhr Fechten (Abfahrt FN) | 10.00 Uhr Athletik AJgdQ FN | Regeneration |
| 02.02.-08.02. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | 16.00 Uhr Fechten (Abflug Riga) | 10.00 Uhr Athletik JWC RIGA | Regeneration |
| 09.02.-15.02. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Beinarbeit | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten (PK-LG HDH) | Lektion 16.00 Uhr Fechten (JUN+PK+ARGE-LG HDH) | alle beim JUN+PK+ARGE-LG HDH | JUN+PK+ARGE-LG HDH |
| 16.02.-22.02. | Regeneration | Regeneration | 16.00 Uhr Beinarbeit + Fechten | 16.00 Uhr Beinarbeit + Fechten | 16.00 Uhr Beinarbeit + Fechten | Regeneration | Regeneration |
| 23.02.-01.03. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten (KEM Maribor) | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten (KEM Maribor) | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Stabi (KEM Maribor) | Lektion 16.00 Uhr Fechten (KEM Maribor) | TEST JUN WÜRZBURG (JEM Maribor) | Regeneration (JEM Maribor) |
| 02.03.-08.03. | Regeneration (JEM Maribor) | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten (JEM Maribor) | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten (JEM Maribor) | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten (JEM Maribor) | Lektion 16.00 Uhr Fechten (Abfahrt Udine?) | 10.00 Uhr Athletik JWC UDINE ? | JMWC UDINE ? |

Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2014/2015

| Woche | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---------------|-------------------------------|--|---|--|--|--|--|
| 09.03.-15.03. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Beinarbeit | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Beinarbeit | PK-LG TBB Training lt. Plan | JUN+PK+ARGE-LG TBB Training lt. Plan | JUN+PK+ARGE-LG TBB Training lt. Plan | JUN+PK+ARGE-LG TBB Training lt. Plan |
| 16.03.-22.03. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Beinarbeit | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Stabilisation | 16.00 Uhr Fechten (Abflug Riga) | 10.00 Uhr Athletik GP Budapest RLT Sch RAV | GP Budapest RLT BJgd RAVENSTEIN |
| 23.03.-29.03. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Beinarbeit | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Stabilisation | 16.00 Uhr Fechten | 10.00 Uhr Athletik | Regeneration |
| 30.03.-05.04. | Regeneration | Regeneration | Regeneration (KWM Tashkent) | Regeneration (KWM Tashkent) | KARFREITAG (KWM Tashkent) | KARSAMSTAG (JWM Tashkent) | OSTERSONNTAG (JWM Tashkent) |
| 06.04.-12.04. | OSTERMONTAG (JWM Tashkent) | 10 Uhr Lauf + BA 13 Uhr Spiel+Fechten (JWM Tashkent) | 10 Uhr Lauf + BA 13 Uhr Spiel+Fechten (JWM Tashkent) | 10 Uhr Lauf + BA 13 Uhr Spiel+Fechten (JWM Tashkent) | 10 Uhr Lauf + BA 13 Uhr Spiel+Fechten (JWM Tashkent) | Regeneration | Regeneration |
| 13.04.-19.04. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | 16.00 Uhr Fechten | 10.00 Uhr Athletik RLT Schüler REUTLINGEN | RLT BJgd REUTLINGEN |
| 20.04.-26.04. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten (U23 EM Vicenza) | Lektion 17.30 Uhr Spiel (U23 EM Vicenza) | Abfahrt Leverkusen (U23 EM Vicenza) | DJM Leverkusen (U23 EM Vicenza) | DJMM Leverkusen (U23 EM Vicenza) |
| 27.04.-03.05 | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel (Abfahrt Paris) | WC PARIS (Abfahrt Meiningen) | WC PARIS DAJM MEININGEN | MWC PARIS DAJMM MEININGEN |
| 04.05.-10.05. | Regeneration | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | Lektion 17.30 Uhr Spiel + Fechten | 16.00 Uhr Fechten | 10.00 Uhr Athletik | Regeneration |