

Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2012-2013

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
02.09.-08.09.	10.00 Uhr Lauf (Ausd.) 13.00 Uhr Kraft (allg.)	10.00 Uhr Lauf (Ausd.) 13.00 Uhr Kraft (Arm)	10.00 Uhr Lauf (Ausd.) 13.00 Uhr Kraft (Bein)	10.00 Uhr Lauf (Ausd.) 13.00 Uhr Kraft (Arm)	10.00 Uhr Lauf (Ausd.) 13.00 Uhr Kraft (Bein)	10.00 Uhr Lauf (Ausd.)	Regeneration
09.09.-15.09.	Regeneration	18.00 Uhr offizielle Saisoneroeffnung Lauf (Ausd.)	Lektion 18.00 Uhr BA + Spiel	Lektion 18.00 Uhr Lauf (Intervalle)	Jun-Eroeffnungslehrgang lt. Plan	Jun-Eroeffnungslehrgang lt. Plan	Jun-Eroeffnungslehrgang lt. Plan
16.09.-22.09.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 10.00 Uhr Konditionstraining	Regeneration
23.09. - 29.09.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Abfahrt Bad Segeberg	JQB Bad Segeberg	Regeneration
30.09.-06.10.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 10.00 Uhr BA + Fechten	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 10.00 Uhr Konditionstraining	Regeneration
07.10.-13.10.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion	NLVM Jun TBB	Regeneration
14.10.-20.10.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Abfahrt Laupheim	JQB Laupheim	Regeneration
21.10.-27.10.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Abfahrt Osnabrück	AJgdQ Osnabrück	JQB Osnabrück
28.10.-03.11.	Regeneration	Lektion 13.00 Uhr BA + Spiel	Lektion 13.00 Uhr BA + Fechten	Lektion 13.00 Uhr BA + Fechten	Lektion Trainings nach Absprache (JUN-LG HDH)	Lektion Trainings nach Absprache (JUN-LG HDH)	JUN-LG HDH

Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2012-2013

04.11.-10.11.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 17.30 Uhr Fechten (Abfahrt Bonn)	AJgdQ Bonn 10.00 Uhr Konditionstraining	Regeneration
11.11.-17.11.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 BA 19.00 Spiel	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Spiel 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 16.00 Uhr Fechten (Abfahrt Bratislava)	JWC Bratislava	Regeneration
18.11.-24.11.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 17.30 Uhr Fechten (Abfahrt Chalons)	AJgdQ Chalons-en-Ch. 10.00 Uhr Konditions- training	Regeneration
25.11.-01.12.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion	DJM Offenbach	DJMM Offenbach
02.12.-08.12.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 17.30 Uhr Fechten	Lektion 10.00 Uhr Konditionstraining	Regeneration
09.12.-15.12.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion	QB Frankfurt	Regeneration
16.12.-22.12.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Freifechten 19.15 Athletik (MH)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 15.00 Uhr Spiel	Regeneration	Regeneration
23.12.-29.12.	Regeneration	Heiligabend	1. Weihnachtsfeiertag	2. Weihnachtsfeiertag	Aktive+Jun-LG TBB	Aktive+Jun-LG TBB	Aktive+Jun-LG TBB
30.12.-05.01.	Aktive+Jun-LG TBB	Regeneration	Neujahr	Training nach Absprach	Trainingsnach Absprach Abfahrt Udine	JWC Udine	Mannschaft Udine