

Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2013/14

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
06.01.-12.01.	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 Aktive Reutlingen Abfahrt 6.00 Uhr	QB Aktive Reutlingen
13.01.-19.01.	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) (GP Doha)	Lektion 17.30 Uhr Fechten (GP Doha)	JWC Q Basel/ RLT Schüler Backnang	RLT BJgd Backnang
20.01.-26.01.	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 Spiel (Abfahrt Legnano)	Abfahrt Friedrichshafen 15.00 Uhr (WC Legnano)	AJgdQ Friedrichshafen/ WC Legnano	(MWC Legnano)
27.01. - 02.02.	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 Stützpunkttraining (Abflug Göteborg)	JWC Q Göteborg Stützpunkttraining	Regeneration Stützpunkttraining
03.02.-09.02.	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 (Abf. Berlin 13.00 Uhr)	QB Aktive Berlin	QB Aktive Berlin
10.02.-16.02.	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 HDH 16.30 Uhr)	Lektion 17.30 Uhr Fechten (WC HDH)	WC HDH	(MWC HDH)
17.02.-23.02.	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) (Abflug Tallinn)	Lektion 17.30 Uhr Fechten (WC Tallinn)	RLT Schüler Frankfurt/M WC Tallinn (KEM Jerusalem)	BJgd RLT Frankfurt/ M (MWC Tallinn) (KEM Jerusalem)
24.02.-02.03.	Regeneration (KEM Jerusalem)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Athletik (MH) (KEM Jerusalem)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten (KEM Jerusalem)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio) (JEM Jerusalem)	Lektion 17.30 Uhr Fechten (JEM Jerusalem)	Regeneration (JEM Jerusalem)	Regeneration (JEM Jerusalem)
03.03.-09.03.	Regeneration (JEM Jerusalem)	Regeneration (JEM Jerusalem)	Regeneration	10.00 Uhr Spiel + BA Fechten	10.00 Uhr Spiel + BA Fechten	10.00 Uhr Spiel + BA Fechten	Regeneration

Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2013/14

10.03.-16.03.	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) (PK-LG HDH)	Lektion 17.30 Uhr Fechten Stützpunktr. Solingen (PK+Jun-LG HDH)	PK+Jun-LG HDH Stützpunktraining Solingen	PK+Jun-LG HDH Stützpunktraining Solingen
17.03.-23.03.	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 (außer NLVM-Teiln.)	NLVM AJgd TBB (GP Vancouver)	NLVM BJgd TBB (GP Vancouver)
24.03.-30.03.	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 Spiel 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 17.30 Uhr Fechten Stützpunktraining	RLT Schüler Ravenstein/ Stützpunktraining	BJgd RLT Ravenstein Stützpunktraining
31.03.-06.04.	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 Spiel 19.15 Stabi (Physio)	Lektion 17.30 Uhr Fechten Stützpunktraining (KWM Plovdiv)	Regeneration Stützpunktraining (KWM Plovdiv)	Regeneration Stützpunktraining (KWM Plovdiv)
07.04.-13.04.	Regeneration (JWM Plovdiv)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Athletik (MH) (JWM Plovdiv)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten (JWM Plovdiv)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 Fechten 19.15 Stabi (Physio) (JWM Plovdiv)	Regeneration (JWM Plovdiv)	Regeneration (JWM Plovdiv)	Regeneration (JWM Plovdiv)
14.04.-20.04.	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Regeneration
21.04.-27.04.	Regeneration	13.00 Uhr Spiel + BA Fechten	13.00 Uhr Spiel + BA Fechten	13.00 Uhr Spiel + BA Fechten	ARGE-Lehrgang Stützpunktraining	ARGE-Lehrgang Stützpunktraining	ARGE-Lehrgang Stützpunktraining
28.04.-04.05.	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 Paris 13.00 Uhr)	Lektion 17.30 Uhr Fechten (WC Paris)	WC Paris	MWC Paris
05.05.-11.05.	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 Bern + RT)	DBJM Reutlingen/ GP Bern	DBJLP Reutlingen/ GP Bern