

Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2013-2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
12.05.-18.05.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.30 Freifechten	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 15.00 Uhr Fechten (PK+Jun-LG HDH)	PK+Jun-LG HDH	PK+Jun-LG HDH
19.05.-25.05.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.30 Freifechten	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 Spiel 18.30 Ba/ Rü	Lektion 15.00 Uhr Fechten (WC Buenos Aires)	DAJM Waldkirch (WC Buenos Aires)	DAJMM Waldkirch (MWC Buenos Aires)
26.05.-01.06.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.15 Beinarbeit 19.00 Lauf	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 Spiel 18.30 Ba/ Rü	Lektion 15.00 Uhr Fechten (EMV LG)	Test Wü Aktive "Stadtwappen" (EMV LG)	Regeneration (EMV LG)
02.06.-08.06.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.15 Beinarbeit 19.00 Lauf	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 Spiel 18.30 Ba/ Rü	Lektion 15.00 Uhr Fechten	Regeneration (EM Straßburg)	Regeneration (EM Straßburg)
09.06.-15.06.	Regeneration (EM Straßburg)	Lektion 17.00 BA + Fechten (EM Straßburg)	Lektion 17.00 BA + Fechten (EM Straßburg)	Lektion 17.00 BA + Fechten (EM Straßburg)	Lektion (EM Straßburg)	Regeneration (EM Straßburg)	NLVM Aktive TBB
16.06.-22.06.	Regeneration	Lektion 17.00 BA + Fechten (EM Straßburg)	Lektion 17.00 BA + Fechten (EM Straßburg)	Lektion 17.00 BA + Fechten (EM Straßburg)	Abfahrt Solingen	DM Solingen	DMM Solingen
23.06.-29.06.	Regeneration (U23 EM Tiflis)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.15 Beinarbeit + Lauf (U23 EM Tiflis)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten (U23 EM Tiflis)	Lektion 17.30 Spiel 18.30 Ba/ Rü (U23 EM Tiflis)	Lektion 15.00 Uhr Fechten (U23 EM Tiflis)	10.00 Lauf (U23 EM Tiflis)	Regeneration (U23 EM Tiflis)
30.06.-06.07.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.15 Beinarbeit 19.00 Lauf	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.00 WK-Fechten	Lektion 17.30 Spiel 18.30 Ba/ Rü	Lektion 15.00 Uhr Fechten	Test Darmstadt	Regeneration
07.07.-13.07.	Regeneration	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.15 Beinarbeit 19.00 Lauf	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.15 Kraftkreis	Lektion 18.00 Spiel	Lektion 15.00 Uhr Kraftkreis	NLVM Schüler	NLVM Schüler

Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2013-2014

14.07.-20.07.	Regeneration (WM Kazan)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.15 Beinarbeit + Lauf (WM Kazan)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.15 Kraftkreis (WM Kazan)	Lektion 18.00 Spiel (WM Kazan)	Lektion 15.00 Uhr Kraftkreis (WM Kazan)	Regeneration (WM Kazan)	Regeneration (WM Kazan)
21.07.-27.07.	Regeneration (WM Kazan)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.15 Beinarbeit + Lauf (WM Kazan)	Lektion 17.30 selbstst. Aufw. 18.15 Kraftkreis (WM Kazan)	Lektion 18.00 Spiel	Lektion 15.00 Uhr Kraftkreis	Regeneration	Regeneration
28.07.-03.08.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel	Beginn der Sommerferien nach der Schule !!!	Wir treffen uns am 01.09. um 10.00 Uhr zum Training wieder!	schönen Sommer!		