

# Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2015-2016

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31.08.-06.09.	Regeneration	Saisoneröffnung 10.00 Lauf 13.00 Spiel	10.00 Kraft 13.00 Beinarbeit + Spiel	10.00 Lauf 13.00 Beinarbeit + Spiel	10.00 Kraft 13.00 Beinarbeit + Spiel	10.00 Lauf	Regeneration
07.09.-13.09.	Regeneration	10.00 Lauf 13.00 Beinarbeit + Spiel	10.00 Kraft 13.00 Beinarbeit + Spiel	10.00 Lauf 13.00 Beinarbeit + Spiel	<b>Eröffnungslehrgang Bundeskader laut Plan</b>	<b>Eröffnungslehrgang Bundeskader laut Plan</b>	<b>Eröffnungslehrgang Bundeskader laut Plan</b>
14.09.-20.09.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit + Fechten	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel + Stabi	Lektion 18.00 Fechten	<b>JWC Q Luxemburg</b>	Regeneration
21.09. - 27.09.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit + Fechten	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel + Stabi <b>(PK1 Bonn)</b>	Lektion 18.00 Fechten <b>(PK1 Bonn)</b>	10.00 Fechten <b>(PK1 Bonn)</b>	Regeneration <b>(PK1 Bonn)</b>
28.09.-04.10.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit + Fechten	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel	Lektion Abfahrt AJgd Osnabrück	<b>AJgdQ Osnabrück</b> Abfahrt Junioren	<b>JQB Osnabrück</b>
05.10.-11.10.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit + Fechten	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel	Lektion	<b>QB Frankfurt</b>	Regeneration
12.10.-18.10.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit + Fechten	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel	Lektion Abfahrt Leverkusen	<b>JQB Leverkusen</b>	Regeneration
19.10.-25.10.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel + Stabi <b>(Abfahrt Bern)</b>	Lektion 18.00 Fechten <b>(WC Q Bern)</b>	10.00 Fechten <b>(WC Q Bern)</b>	Regeneration <b>(MWC Bern)</b>
26.10.-01.11.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit + Fechten	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel	Lektion Abfahrt Bad Segeberg	<b>JQB Bad Segeberg</b>	Regeneration
02.11.-08.11.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit + Fechten	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel	Lektion	<b>QB Reutlingen</b>	<b>QB Reutlingen</b>

# Trainingsplan Herrendegen Akt/Jun/AJgd

2015-2016

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09.11.-15.11.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit + Fechten	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel + Stabi (Abflug Tallinn)	Lektion 18.00 Fechten (Abfahrt Bonn/ <b>WC Q Tallinn</b> )	<b>WC Q Tallinn AJgdQ Bonn</b>	<b>MWC Tallinn</b>
16.11.-22.11.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel + Stabi	Lektion 18.00 Fechten	10.00 Fechten	Regeneration
23.11.-29.11.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit + Fechten	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel + Stabi (Abfahrt Bratislava)	18.00 Fechten <b>JWC Q Bratislava</b>	10.00 Fechten <b>MJWC Bratislava</b>	Regeneration
30.11.-06.12.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit (Abflug Doha)	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel + Stabi	Lektion 18.00 Fechten ( <b>GP Doha</b> )	10.00 Fechten <b>GP Doha</b>	Regeneration
07.12.-13.12.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel + Stabi	Lektion 18.00 Spiel + Beinarbeit	10.00 Athletik	Regeneration
14.12.-20.12.	Regeneration	Lektion 17.30 Spiel + Beinarbeit + Fechten	Lektion 17.30 Fechten	Lektion 18.00 Spiel + Stabi	Lektion 18.00 Spiel + Beinarbeit	<b>NLVM AJgd TBB</b>	Regeneration
21.12.-27.12.	Regeneration	Lektion 17.00 Spiel	Regeneration	Weihnachten	1. Weihanchtsfeiertag	2. Weihnachtsfeiertag	Regeneration
28.12.-03.01.	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Regeneration	Neujahr	Regeneration	<b>PK2 + Jun-LG</b> vom 03.-06.01.2016