

Trainingsplanung Florett HF

2013-2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30.09.-06.10.				11.00-12.30 Bauch/Rücken	18.00 BA/ Fechten TBB/Mannheim/Weinh.	09.00-12.00 Fechten 14.00-16.30 Fechten	
07.10.-13.10.	18.00 -19.30 Kondition verantw. B.Hübner	17.30 Aufwärmen 18.00 -20.00 Fechten	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	18.-19.30 Kondition veratw. M.Hauptmann	FREI ind. Lektion nach Absprache	A-Jug.München	A-Jug.München
14.10.-20.10.	18.-19.00 Kondition verantw. B.Hübner	18.-19.00 Spiel	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	18.-19.30 Kondition veratw. M.Hauptmann	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	9.30 Aufwärmen 10.-12.30 Fechten	
21.10.-27.10.	18.-19.30 Kondition verantw. B.H.	17.30 Aufwärmen 18.00 -20.00 Fechten	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	18.-19.30 Kondition veratw. M.Hauptmann	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	9.30 Aufwärmen 10.-12.30 Fechten	
28.10.-03.11.	18.-19.00 Kondition verantw. B.Hübner	17.30 Aufwärmen 18.00 -20.00 Fechten	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	18.-19.30 Kondition veratw. M.Hauptmann	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	PK-Bonn	PK-Bonn
04.11.-10.11.	18.-19.30 Kondition verantw. B.Hübner	17.30 Aufwärmen 18.00 -20.00 Fechten	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	18.-19.30 Kondition veratw. M.Hauptmann	FREI ind. Lektion nach Absprache	FREI	JWC-Lux.
11.11.-17.11.	18.-19.30 Kondition verantw. B.H.	18.00-19.00 Spiel	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	18.-19.30 Kondition veratw. M.Hauptmann	15.30 Aufwärmen 16.- 18.00 Uhr Fechten	9.30 Aufwärmen 10.-12.30 Fechten	JWC-Bratislava
18.11.-24.11.	18.-19.30 Kondition verantw. B.H.	17.30 Aufwärmen 18.00 -20.00 Fechten	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	18.-19.30 Kondition veratw. M.Hauptmann	15.30 Aufwärmen 16.- 18.00 Uhr Fechten	CC-Halle	CC-Halle
25.11.-01.12.	18.-19.30 Kondition verantw. B.Hübner	17.30 Aufwärmen 18.00 -20.00 Fechten	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	18.-19.30 Kondition veratw. M.Hauptmann	14.00 Abfahrt Halle	JQB-Steinfurt	JQB-Steinfurt

Trainingsplanung Florett HF

2013-2014

02.12.-08.12.	18.-19.30 Kondition verantw. B.Hübner	18.00-19.00 Spiel	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	18.-19.30 Kondition veratw. M.Hauptmann	15.30 Aufwärmen 16.- 18.00 Uhr Fechten	9.30 Aufwärmen 10.-12.30 Fechten	
09.12.-15.12.	18.-19.30 Kondition verantw. B.H.	17.30 Aufwärmen 18.00 -20.00 Fechten	17.30 Aufwärmen 18.00- 20.00 Fechten	18.-19.30 Kondition veratnw. M.Hauptmann	15.30 Aufwärmen 16.- 18.00 Uhr Fechten		JWC-Leszno
16.12.-22.12.		17.30 Aufwärmen 18.00 -20.00 Fechten	Weihnachtsfeier	18.-19.30 Kondition veratnw. M.Hauptmann	Lektion		
23.12.-29.12.	FREI	FREI	FREI	FREI			
30.12.-05.01.	FREI	FREI	FREI	C-Kader Lg. PK-Lg. TBB	C-Kader Lg. PK-Lg.	C-Kader Lg. PK-Lg.	C-Kader Lg. PK-Lg.
06.01.-12.01.		17h30 BA/Fechten	17h30 BA/Fechten	18h00 Micha		QB-HdH	QB-HdH
13.01.-19.01.		17h30 BA/Fechten	17h30 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 Micha	WCQ-Paris	JWC-Mödling
20.01.-26.01.		17.30 Spiel	17h30 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 Micha	A-Jug. Bad Can.	A-Jug.Bad Can.
27.01.-02.02.		17h30 BA/Fechten	17h30 BA /Fechten	18h00 Micha	16h00 Micha	JWC-Barcelona	aktive Bonn