

Trainingsplanung Florett HF

2013-2014

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
03.02.-09.02.		17.30-20.00 BA/Fechten	17.30-20.00 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 fechten		
10.02.-16.02.		17.30-20.00 BA/Fechten	17.30-20.00 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 fechten	aix en provence	aix en provence
17.02.-23.02.		17.30-20.00 BA/Fechten	17.30-20.00 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 fechten	la corugna	la corugna
24.02.-02.03.		17.30-20.00 BA/Fechten	17.30-20.00 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 fechten	EM	EM
03.03.-09.03.		17.30-20.00 BA/Fechten	17.30-20.00 BA/Fechten	18h00 Micha	frei	steinfurt	steinfurt
10.03.-16.03.		17.30-20.00 BA/Fechten	17.30-20.00 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 BA/Fechten	venedig	venedig
17.03.-23.03.		17.30-20.00 BA/Fechten	17.30-20.00 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 BA/Fechten	bonn	bonn
24.03.-30.03.		17.30-20.00 BA/Fechten	17.30-20.00 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 BA/Fechten		
31.03.-06.04.		17.00 Aufwärmen 17.30-20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantwortw. M.H.	18h00 Micha	17.00 Aufwärmen 17.30-20.00 BA/Fechten	WM	WM

Trainingsplanung Florett HF

2013-2014

07.04.-13.04.		17.30-20.00 BA/Fechten	17.30-20.00 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 fechten	WM	WM
14.04.-20.04.		17.30-20.00 BA/Fechten	17.30-20.00 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 fechten		
21.04.-27.04.		17.30-20.00 BA/Fechten	17.30-20.00 BA/Fechten	18h00 Micha	16h00 fechten	seoul	seoul
28.04.-04.05.					Training 14.00 -18.00		
05.05.-11.05.				A-B-C Kader Lg. TBB PK-Lg./ Anreise	A-B-C Kader Lg. PK- Lg. TBB		
12.05.-18.05.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	Lektion		
19.05.-25.05.	Rückreise Paris	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	Anreise		
26.05.-01.06.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten			
02.06.-08.06.	17.30 Koordination/Tanzen 19.00 Beinarbeit	17.00 Aufwärmen 17.30- 20.00 BA/Fechten	17.00-19.30 BA/Kondition verantw. M.H.	Anreise			