

**Trainingsplanung Florett HF
2014-2015**

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
29.09.-05.10.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha		Trg. Bonn / PK Bonn	Trg. Bonn / PK Bonn
06.10.-12.10.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha	18.00 Fechten	JWC-Q Leszno	JWC-Q Leszno
13.10.-19.10.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha	18.00 Fechten	WC-St.-Francisko	
20.10.-26.10.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha	18.00 Fechten	AJug.-Q	München
27.10.-02.11.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha	18.00 Fechten	Trg. Bonn Aktive	JQB-Burg St.
03.11.-09.11.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha	18.00 Fechten	WC-Tokio	
10.11.-16.11.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha		QB-Burg St.	
17.11.-23.11.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha	18.00 Fechten	Trg. Bonn Aktive	JWC-Q Bratislava
24.11.-30.11.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha		WC-Q Turin / AJug.-Q Halle	Turin / Halle

**Trainingsplanung Florett HF
2014-2015**

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01.12.-07.12.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha	18.00 Fechten	AJug.-Q Cabries	
08.12.-14.12.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha	18.00 Fechten	U-23 HDH	
15.12.-21.12.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha	18.00 Fechten		
22.12.-28.12.			Weihnachten				16.00 Fechten
29.12.-04.01.	Lektion	18.00 Fechten	Silvester				
05.01.-11.01.	Lektion		18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha			
12.01.-18.01.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha		WC-Q Paris	AJug.-Q Bad Cannstadt
19.01.-25.01.	Lektion	18.00 Fechten	18.00 Fechten	18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha		QB-Esslingen	
26.01.-01.02.	Lektion	18.00 Fechten		18.00 Beinarbeit 19.00 Kondition Micha			