

**Trainingsplan I**

2013 B /A-Jgd bis Aktive Training Di.-Do. von 17.30 bis 19:45 Fr. 16:30-18:30

2013 September bis Dezember S Ä B E L

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09-15.09	Regeneration immer montags nach <b>Absprache Lektionen</b>	18:00 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	18:00 Uhr Laufen Athletiktraining	18.00 Uhr WK-Fechten	<b>18. 00 Training</b>	<b>C-Kaderlehrgang Messelauf</b>	<b>C-Kaderlehrgang</b>
16-22.09	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	18:00 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	18:00 Uhr Laufen Athletiktraining	18.00 Uhr WK- Fechten	18:00 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	<b>Bonn Pk-Lg 99/00</b> 10:00 Uhr Aktive	<b>Bonn Pk-Lg 99/00</b>
23-29.09	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	16:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	<b>Tbb Pk-Lg 97/98</b> 10:00 Uhr Aktive	<b>Tbb Pk-Lg 97/98</b>
30.09.-06.10.	Regeneratio nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	09.00 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	16:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	<b>Qu EEC Gödöllö Pokal Mülheim</b> 10:00 Uhr Aktive	<b>Qu EEC Gödöllö Pokal Mülheim</b>
07-13.10.	<b>M.u.R.Falb Quernheimer Woche</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	16:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	<b>Pokal Göppingen Jun / Akt.-WKQu</b> 10:00 Training	<b>Pokal Göppingen</b>
14-20.10	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	16:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	<b>10:00 Uhr WK- Fechten</b>	
21-27.10	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	16:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	<b>10:00 Uhr WK- Fechten</b>	
28.10.-03.11.	<b>M.u.R.Falb Quernheimer Woche</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	16:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	<b>Baden-Wü. Jun. Künzelsau</b> 10:00 Uhr Aktive	
04-10.11.	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	16:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	<b>A-Jgd. Qu Kenten</b> 10:00 Uhr Aktive	

**Trainingsplan I**

2013 B /A-Jgd bis Aktive Training Di.-Do. von 17.30 bis 19:45 Fr. 16:30-18:30

2013 September bis Dezember S Ä B E L

11-17.11.	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	16:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	<b>Qu JWC Sosnowiec</b> 10:00 Uhr Aktive	
18-24.11.	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	16:30 Uhr Beinarbeit Stabi	<b>DJM</b> <b>Eislingen</b>	
25.11.-01.12.	<b>M.u.R.Falb</b> <b>Quernheimer</b> <b>Woche</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Laufen / Spiel	16:30 Uhr Aktive WK-Training	<b>Qu JWC</b> <b>Dormagen</b> 10:00 Uhr Aktive	
02.-08.12	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit WK- Fechten	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit WK-Training	16:30 Uhr Aktive WK-Training	<b>Qu EEC Göppingen</b> 10:00 Uhr Fechten Spiel	<b>Qu EEC Göppingen</b>
09.-15.12	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	18:00 Uhr Beinarbeit Fechten	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit WK-Training	Regeneration	<b>Münchner Schwert</b> <b>Qu B Aktive</b>	<b>Münchner Schwert</b> <b>Qu B Aktive</b>
16.-22.12	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	16:30 Uhr WK- Fechten	<b>10:00 Uhr</b> <b>Fechten Spiel</b>	
23.-29.12	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	24. Dez	25. Dez	26. Dez	10:00-13:00 Uhr WK- Fechten	<b>10:00-12:30 Uhr</b> <b>Fechten Spiel</b>	
30.12.13-5.01.14	10:00-12:30 Uhr Beinarbeit Fechten	10:00-12:30 Uhr Fechten Spiel	01.01	10:00-12:30 Uhr Fechten Spie	10:00-12:30 Uhr WK- Fechten .Abfahrt zum JWC	<b>JWC Udine</b>	<b>JWC Udine</b>