

**Trainingsplan I**

2014 B /A-Jgd bis Aktive Training .

von 17.30 bis 19:45

2014 Januar bis März

Sa u So

von 10 -12 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01-5.01.			Neujahr	10.00 Uhr WK-Fechten	<b>10. 00 Training</b>	<b>Udine</b>	<b>Udine</b>
06.-12.01.	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>Strassburg HS QuB</b>	<b>Koblenz DS QuB</b>
13-19.01	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	<b>Dourdan QuJWC DS / HS Eislungen AJg.</b>	<b>Dourdan QuJWC DS / HS</b>
20-26.01	Regeneratio nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	09.00 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	<b>Tbb Pk-Lg 97/98 10:00 Uhr Aktive</b>	
27.01.-02.02.	Regeneratio nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	<b>Mülheim QuAJgd GP DS Orleans</b>	
03-09.02.	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	<b>Madrid HS WC Qu</b>	<b>Arge Lehrgang 4- 6.03. TBB 97-99</b>
10-16.02.	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	<b>Padua WC HS Qu</b>	<b>Budapest QuJWC DS / HS</b>
17-23.02.	Regeneratio nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	<b>Gent Qu WC DS</b>	
24.02.-02.03.	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	<b>Bozen WC DS</b>	<b>Jerusalem EM Kadetten/ Jun.</b>

**Trainingsplan I**

2014 B /A-Jgd bis Aktive Training .

von 17.30 bis 19:45

2014 Januar bis März

Sa u So

von 10 -12 h

03-09.03.	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	<b>GP HS Budapest</b>	
10-16.03.	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Arge Lg	17:30 Uhr Athletik + Spiel Arge Lg	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel Arge Lg	17:30 Uhr Beinarbeit Stabi	<b>Qu WC DS Antalya</b>	
17-23.03	Regeneratio nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	Beinarbeit Rundenfechten	17:30 Uhr WK-Training	<b>Moskau WC HS / DS</b>	
24-30.03	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b>	17:30 Uhr Beinarbeit WK- Fechten	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	frei	<b>DM Aktive Nürnberg</b>	<b>DM Aktive Nürnberg</b>

|

|

