

**Trainingsplan  
DS / HS 2012  
2014**

2014  
01 September bis

B /A-Jgd bis Aktive

Training .zeiten

von 17.30 bis 20.00

Uhr

Sa u So von

10 -12 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
'01 09- 07 09	<b>10 Uhr Partnerübungen , Beinarbeit 17 h Crossfit</b>	10 h Beinarbeit Fechten Partnerübungen	10 Uhr Beinarbeit Fechten Athletik	7 Uhr Abfahrt Trainingslager Italien	TL	TL	TL
08 09 - 14 09	TL	TL	TL	TL	Ankunft ais dem TL	C-Kaderlehrgang	C-Kaderlehrgang
15 09 - 21 09	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen 17 h Crossfit</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel		PK Lg 98 / 99 Bonn	PK Lg 98 / 99 Bonn
22.09-28 09	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen 17 h Crossfit</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	JWC Qu HS Budapest	Team JWC Budapest HS
29 09 -05 10	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen 17 h Crossfit</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	EEC Qu Gödöllö HS Team DS	EEC Qu Gödöllö DS Team HS
06 10 - 12 10	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen 17 h Crossfit</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	BaWü Junioren in Eislingen	
13 10 - 19 10	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen 17 h Crossfit</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	WK Training	
20 10 - 26 10	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen 17 h Crossfit</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	JWC Qu Sosnowiec DS und Plovdiv HS	
27 10 - 02 11	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen 17 h Crossfit</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	DJM Eislingen WC Dakar HS	WC HS DAKAR

**Trainingsplan  
DS / HS 2012  
2014**

2014

B /A-Jgd bis Aktive

Training .zeiten

von 17.30 bis 20.00

Uhr

01 September bis

31. Dez

Sa u So von

10 -12 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
03 11- 09 11	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> <b>17 h Crossfit</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	<b>Qu A Jgd . Kenten</b>	
10 11- 16 11	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> <b>17 h Crossfit</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>Qu JWC Kiew DS</b>	
17 11 - 23. 11	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> <b>17 h Crossfit</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 DS Orleans WC Budapest HS</b>	
24 11 - 30 11	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> <b>17 h Crossfit</b>	17:30 UhrBeinarbeit WK- Fechten	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	Schnelligkeitstraining Spiel	<b>QuB DS München</b>	
01 12-07 12	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> <b>17 h Crossfit</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>Qu JWC Dormagen</b>	
08 12 - 14 12	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> <b>17 h Crossfit</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	Schnelligkeitstraining Spiel	<b>EEC Eislingen Qu DS / HS plus Team</b>	<b>GP DS / HS NEW YORK</b>
15 12 -21 12	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> <b>17 h Crossfit</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>BaWü B-/ A-/ Aktivenmeisterschaften Künzelsau</b>	