

Trainingsplan I

2014 B /A-Jgd bis Aktive Training .

von 17.30 bis 19:45

2014 April-Juni

Sa u So

von 10 -12 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01-6.04.		18:00 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Athletik	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:00 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	10:00 Uhr Laufen Athletiktraining	Kad/Jun WM
07.-13.04.	Regeneration nach Absprache Lektionen	18:00 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	18:00 Uhr Laufen Athletiktraining	18.00 Uhr WK- Fechten	18:00 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	Athletik + Spiel	Kad/Jun WM
14-20.04	Regeneration nach Absprache Lektionen	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	Ostern	Ostern	Ostern
20-26.04	Ostern	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	HS WC Athen	
28.04.-04.05.	Regeneratio nach Absprache Lektionen	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	Chicago DS / HS WC	
05.-11.05	Regeneration nach Absprache Lektionen	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	Schnelligkeitstraining Spiel	
12-18.05.	Regeneration nach Absprache Lektionen	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	HS GP Warschau	
19-25.05.	Regeneratio nach Absprache Lektionen	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	DM A Jgd. Nürnberg Plovdiv HS GP	DM A Jgd. Nürnberg
26.05.-01.06.	Regeneration nach Absprache Lektionen	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	Jun. Qu Dortmund	

02-08.06.	Regeneration nach Absprache Lektionen	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	EM Strassbourg	EM
09.-15.06.	Regeneration nach Absprache Lektionen	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	EM Alsfeld DM B Jgd.	Alsfeld DM B Jgd.
16.-22.06.	Regeneratio nach Absprache Lektionen	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	Beinarbeit Rundenfechten	17:30 Uhr WK-Training		
23-29.06.	Regeneration nach Absprache Lektionen	17:30 Uhr Beinarbeit WK- Fechten	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	Schnelligkeitstraining Spiel		