

**Trainingsplan  
DS / HS 2015**

2015

B /A-Jgd bis Aktive

Training .zeiten

von 17.30 bis 20.00

Uhr

01 Februar bis

24. Mai

Sa u So von

10 -12 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
'01 02- 08 02	<b>10 Uhr Partnerübungen , Beinarbeit 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>Mülheim Qu A Jgd DS HS</b>	
09 02 - 15 02	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen 17 h Crossfit</b>	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	16:00 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	<b>PK -Lehrgang Künzelsau</b>	<b>PK -Lehrgang Künzelsau</b>
16 02 - 22 02	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen 17 h Crossfit</b>	10-12 Beinarbeit Fechten Spiel	10-12 Athletik + Spiel	10-12 Partnerübungen Spiel	10-12 Rundenfechten	<b>Gent DS WC Qu Warschau WC Qu HS</b>	
23.02-01 03	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	<b>S und B- Jgd. Taubertalcup DS HS</b>	<b>Maribor EM Kad</b>
02 03 -08 03	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	<b>Udine Qu A Jun DS</b>	<b>Maribor EM Jun.</b>
09 03 - 15 03	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	<b>Künzelsau S und B Jgd DS HS</b>	
16 03 -22 03	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		<b>Breslau Jugendturnier</b>
23 03 - 29 03	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	<b>Korea GP HS</b>	
30 03 - 05 04	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen 17 h Crossfit</b>	10-12 Beinarbeit Fechten Spiel	10-12 Athletik + Spiel	10-12 Partnerübungen Spiel	10-12 Rundenfechten	<b>WM Kad Taschkent</b>	<b>O S T E R N</b>

**Trainingsplan  
DS / HS 2015**

2015

B /A-Jgd bis Aktive

Training .zeiten

von 17.30 bis 20.00

Uhr

01 Februar bis

24. Mai

Sa u So von

10 -12 h

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
06 04 - 12 04	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> 17 h Crossfit	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	<b>WM Jun Taschkent</b>	<b>Emag Cup DS HS Eislingen</b>
13 04 - 19 04	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> 17 h Crossfit	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	frei	<b>DM Koblenz DS HS Aktive</b>	<b>DMM</b>
20 04 -26 04	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> 17 h Crossfit	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel		
27 04 - 03 05	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> 17 h Crossfit	17:30 UhrBeinarbeit WK- Fechten	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	Schnelligkeitstraining Spiel	<b>Madrid HS Qu A</b>	<b>Dormagen Pokal S und B-Jgd.</b>
04 05 - 10 05	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> 17 h Crossfit	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	Jun. Und Aktive Beinarbeit Fechten Stabi	<b>DM Nürnberg DS HS A Jgd</b>	
11.05 - 17 05	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> 17 h Crossfit	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr WK- Fechten	Aktive Schnelligkeitstraining Spiel	<b>Qu B Dortmund Jun</b>	
18 05 -24 05	Regeneration nach <b>Absprache Lektionen</b> 17 h Crossfit	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel	17:30 Uhr Athletik + Spiel	17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel	17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi	<b>Pfingsten</b>	<b>am 30 05 GP Moskau</b>