WOCHENTRAININGSPLAN DS / HS TRAININGSWOCHEN vom 23.03.-05.04.2015								
	Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**	**Wettkämpfe Lehrgänge**
Verantw.	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28.**	**29**	
EC	**Lektionen nach Absprache** **18 00** **Kondition**	**Beinarbeit** **Partnerübungen** **Fechten mit spez.Aufgaben**	**18 oo Beginn** **Kondition** **Spiel**	**Beinarbeit** **Fechten mit spez.Aufgaben** **2 min Fechten** **2 min Pause**	**16-18 h** **Mannschafts-turnier**	**Lektionen nach Absprache im Berghof**	**Frei**	
	30.03.	**31.03.**	**01.04.**	**2**	**3 Karfreitag**	**4 Ostersamstag**	**5**	
EC	**10-12 h** **Beinarbeit** **Partnerübungen** **Fechten mit spez.Aufgaben** **18 00** **Kondition**	**10-12 h** **Beinarbeit** **Partnerübungen** Angriffsvarianten **Spiel**	**10-12 h** Beinarbeit Partnerübungen Spiel	**10-12 h** **Beinarbeit** **Rundenfechten**	FREI	**10-12 h** Beinarbeit Partnerübungen Spiel	**FREI**	Taschkent WM Kadetten Junioren
	06.04. **Ostermontag**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**		
	Training Nach Absprache	**2. Ferienwoche Immer 10-12 h Training**						Taschkent WM Junioren