

**Trainingsplan
DS / HS 2015**

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- 06 09 | Trainingslager Hennef vom 29.08.-06.09. | TL | TL | TL | TL | TL | Ankunft aus dem TL |
| 07 09 - 13 09 | letzte Ferienwoche Training vormittags von 10-12 Uhr | 10 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 10 Uhr Athletik + Spiel | 10Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 10 Uhr Training 18 Uhr C-Kaderlehrgang | C-Kaderlehrgang | C-Kaderlehrgang |
| 14 09 - 20 09 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel | Training 17.30 PK LG DS HS TBB 99/00 | JWC Qu HS Budapest PK LG DS HS TBB 99/00 | Team JWC Budapest HS PK LG DS HS TBB 99/00 |
| 21.09-27 09 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | Athletik + Spiel | 17:30 Uhr WK- Fechten | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi | EEC Qu Gödöllő HS Team DS | EEC Qu Gödöllő DS Team HS |
| 28 09 -04 10 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi | BaWü Junioren in Eislingen | frei |
| 05 10 - 11 10 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr WK- Fechten | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | HS WC Tunis | |
| 12 10 - 18 10 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi | CC Meylan ?? | |
| 19 10 - 25 10 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr WK- Fechten | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | | Team WC DS Jun. In Sosnowiec |
| 26 10 - 01 11 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi | WC QuA HS Budapest | WC Qu DS Orleans |

**Trainingsplan
DS / HS 2015**

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 |
|----------------|---|---|-------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|
| 02 11- 08 11 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr WK- Fechten | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | Qu A Jgd . Kenten | |
| 09 11- 15 11 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi | JWC Qu Plovdiv DS und HS | Team WC HS Jun. In Plovdiv |
| 16 11 - 22. 11 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr WK- Fechten | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | DJM Nürnberg | DJMM Nürnberg |
| 23 11 - 29 11 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 UhrBeinarbeit WK- Fechten | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr WK- Fechten | Anreise München | QuB HS München | QuB DS München |
| 30 11-06 12 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi | DS HS JWC Qu Dormagen | |
| 07 12 - 13 12 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr WK- Fechten | Schnelligkeitstraining Spiel | EEC Eislingen Qu DS / HS plus Team GP DS HS in den USA | EEC Eislingen Qu DS / HS plus Team |
| 14 12 -20 12 | Regeneration nach Absprache Lektionen 18 h Athletiktraining | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Spiel | 17:30 Uhr Athletik + Spiel | 17:30 Uhr Fechten/Stabi + Spiel | 17:30 Uhr Beinarbeit Fechten Stabi | Koordination / Spiel | frei |