

Trainingsplan Abitur 2014/15

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00		8:00 o. 9:30 Fechten/Lektion			8:00-9:00 Lauf	Training nach Plan bis 14:00 Uhr	
08:00							
09:00	9:30 Schiessen		9:30 Athletik/L/D	Combined oder 9:30	9:15 Schießen		
10:00	Lauf		10:00-11:30 Schwimmen			Schwimmen	ev. Schwimmen
11:00		Schwimmen Profi				Laufen	in Freistunden
12:00	i.We	OSP Sitzung				Fechten	
13:00			30` Reg Lauf indiv Kader	13:15 Trainerberatung MFK			
14:00			Physio	Schwimmen Profi	14:30 Athletik/stabi		
15:00			Physio	16:30 Reiten Kader	15:30- 17:00 Uhr Fechen		
16:00	16:15 Athletik	16:15 - 18:00 Uhr Laufen/ CB	16:00 Reiten Ma, Mü, Pö,	17:30-19:00 Schwimmen			
17:00	17:30-19:00 Schwimmen					17:30-19:00 Schwimmen	
18:00			18:00 Lektionen	Phöben Do,Li			
19:00			19:00 Fechten Pool Kader				
20:00							
21:00							
22:00							