

## Trainingsplan Mini 2014/15

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00		7.30- 9.00 Uhr Laufen GS 23			7.30- 9.00 Uhr Schwimmen Kl. 4-6 GS 23		
8:00							
9:00						1- 2* Monat 9.00- 13.00 Training	
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00	15.30- 17.00 Uhr Laufen/ Athletik (Mini's, ohne GS 23)	15.30- 17.00 Uhr Athletik/ Schwimmen (Mini's)	15.30- 16.45 Spiel/ Athletik (Mini's)	15.30- 16.30 Uhr Fechten/ Beinarbeit/ Athletik (Mini's)	15.30- 16.30 Uhr Schießen		
16:00					16.30- 17.30 Uhr Laufen		
17:00				17.00- 18.00 Uhr Schwimmen (Mini's)	16.30- 17.30 Uhr Laufen (Mini's)		
18:00		17.30- 18.30 Fechten (Mini's)			18.00- 19.00 Uhr Schwimmen (Mini's ohne GS 23)		
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							