

Gruppe A und B: Techniktrainin 1 h (Trainingsplan am schwarzem Brett)

Trainingsplan Damen 2010 Stand: 31.1.2010

Training ab Sept. wird ggf. geändert
Mannschaftssitzung September zur Festlegung des
Herbsttrainings

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
01 Fr <small>Neujahr</small>	01 Mo	01 Mo	01 Do	01 Sa <small>Maiertag</small>	01 Di
02 Sa	02 Di <small>Mannschafts.</small>	02 Di	02 Fr <small>Karfreitag</small>	02 So	02 Mi
03 So	03 Mi	03 Mi	03 Sa	03 Mo	03 Do <small>Fronleichnam</small>
04 Mo	04 Do	04 Do	04 So <small>Ostersonntag</small>	04 Di 8. 18-19:30 alle	04 Fr ?GC Schönb/Hagh.
05 Di	05 Fr	05 Fr	05 Mo <small>Ostermontag</small>	05 Mi	05 Sa
06 Mi <small>Hellige Dreierstage</small>	06 Sa	06 Sa	06 Di	06 Do	06 So
07 Do	07 So	07 So	07 Mi	07 Fr	07 Mo
08 Fr	08 Mo	08 Mo 1. Gruppe A 17:30	08 Do	08 Sa	08 Di 12. 18-19:30 alle
09 Sa	09 Di	09 Di 1. Gruppe B 17:30	09 Fr	09 So <small>Muttertag</small>	09 Mi
10 So	10 Mi	10 Mi	10 Sa	10 Mo	10 Do
11 Mo	11 Do	11 Do	11 So	11 Di 9: 18-19:30 alle	11 Fr
12 Di	12 Fr	12 Fr	12 Mo 5. Gruppe A 17:30	12 Mi	12 Sa
13 Mi	13 Sa	13 Sa	13 Di 5. Gruppe B 17:30	13 Do <small>Chr. Himmelf.</small>	13 So
14 Do	14 So	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo
15 Fr	15 Mo <small>Rosenmontag</small>	15 Mo 2. Gruppe A 17:30	15 Do	15 Sa	15 Di 13. 18-19:30 alle
16 Sa	16 Di	16 Di 2. Gruppe B 17:30	16 Fr	16 So	16 Mi
17 So	17 Mi	17 Mi	17 Sa	17 Mo	17 Do
18 Mo	18 Do	18 Do	18 So	18 Di 10: 18-19:30 alle	18 Fr
19 Di	19 Fr	19 Fr	19 Mo 6. Gruppe A 17:30	19 Mi	19 Sa
20 Mi	20 Sa	20 Sa	20 Di 6. Gruppe B 17:30	20 Do	20 So
21 Do	21 So	21 So <small>Frühlingsanfang</small>	21 Mi	21 Fr	21 Mo <small>Sommeranfang</small>
22 Fr	22 Mo	22 Mo 3. Gruppe A 17:30	22 Do	22 Sa	22 Di 14. 18 Strategie
23 Sa	23 Di	23 Di 3. Gruppe B 17:30	23 Fr	23 So <small>Pfingstsonntag</small>	23 Mi
24 So	24 Mi	24 Mi	24 Sa	24 Mo <small>Pfingstmontag</small>	24 Do
25 Mo	25 Do	25 Do	25 So	25 Di 11. 18:00 Strategie	25 Fr Proberunde??
26 Di	26 Fr	26 Fr	26 Mo	26 Mi	26 Sa Spiel Breisgau
27 Mi	27 Sa	27 Sa	27 Di 7. 18-19:30 alle	27 Do	27 So
28 Do	28 So	28 So <small>Sommerzeit Beginn</small>	28 Mi	28 Fr Proberunde ??	28 Mo
29 Fr		29 Mo 4. Gruppe A 17:30	29 Do	29 Sa GC Reischenhof	29 Di
30 Sa		30 Di 4. Gruppe B 17:30	30 Fr	30 So	30 Mi
31 So		31 Mi		31 Mo	

8+7 h Training

5,5 h Training

4,5 h Training

4,5 h Training

Gruppe A und B: Techniktrainin 1 h (Trainingsplan am schwarzem Brett)

Trainingsplan Damen 2010 Stand: 31.1.2010

Training ab Sept. wird ggf. geändert
Mannschaftssitzung September zur Festlegung des
Herbsttrainings

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
01 Do	01 So	01 Mi	01 Fr	01 Mo <small>Allerheiligentag</small>	01 Mi
02 Fr	02 Mo 31	02 Do	02 Sa	02 Di 44	02 Do
03 Sa	03 Di	03 Fr	03 So <small>Dt. Einheit</small>	03 Mi	03 Fr
04 So	04 Mi	04 Sa	04 Mo 40	04 Do	04 Sa
05 Mo	05 Do	05 So	05 Di	05 Fr	05 So
06 Di 15. 18-19:30 alle	06 Fr	06 Mo 36	06 Mi	06 Sa	06 Mo 49
07 Mi 27	07 Sa	07 Di	07 Do	07 So	07 Di
08 Do	08 So <small>Friedenstag</small>	08 Mi	08 Fr	08 Mo 45	08 Mi
09 Fr	09 Mo 32	09 Do	09 Sa	09 Di	09 Do
10 Sa	10 Di	10 Fr	10 So 19. 10-11:30 alle ?	10 Mi 45	10 Fr
11 So	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa
12 Mo	12 Do	12 So	12 Di 41	12 Fr	12 So
13 Di 28	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Mo 50
14 Mi	14 Sa	14 Di 17. 18-19:30 alle	14 Do	14 So 21. 10-11:30 alle ?	14 Di
15 Do	15 So <small>Maria Himmelfahrt</small>	15 Mi	15 Fr	15 Mo 46	15 Mi 50
16 Fr	16 Mo 33	16 Do	16 Sa	16 Di 46	16 Do
17 Sa	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi <small>Buß- und Bettag</small>	17 Fr
18 So	18 Mi	18 Sa <small>Oktoberfest Beginn</small>	18 Mo	18 Do	18 Sa
19 Mo	19 Do	19 So	19 Di 42	19 Fr	19 So
20 Di 16. 18-19:30 alle	20 Fr	20 Mo 38	20 Mi	20 Sa	20 Mo 51
21 Mi	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di 51
22 Do	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo 47	22 Mi <small>Winteranfang</small>
23 Fr	23 Mo 34	23 Do <small>Herbstanfang</small>	23 Sa	23 Di	23 Do
24 Sa	24 Di	24 Fr	24 So 20. 10-11:30 alle ?	24 Mi	24 Fr
25 So	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 Sa <small>1. Weihnachtstag</small>
26 Mo	26 Do	26 So	26 Di 43	26 Fr	26 So <small>2. Weihnachtstag</small>
27 Di 30	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo 52
28 Mi	28 Sa	28 Di 18. 18-19:30 alle ?	28 Do	28 So <small>1. Advent</small>	28 Di
29 Do	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo 48	29 Mi
30 Fr	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do
31 Sa	31 Di		31 So <small>Reformationstag, Sommerzeit Ende</small>		31 Fr

3 h Training

3 h Training

3 h Training

1,5 h Training