

Planung 2. Woche Pfingstferien (Gasttrainer: Andy Langenbacher)

| Uhrzeit | Montag, 01.06.2009 | Dienstag, 02.06.2009 | Mittwoch, 03.06.2009 | Donnerstag, 04.06.2009 | Freitag, 05.06.2009 |
|---------|--|--|---|--|---|
| 11 - 12 | Schüler und B-Jugend: - Aufwärmen (Spiele?) - Gymnastik - Beinarbeit - Partnerübungen - Freigefechte - Lektionen | Schüler und B-Jugend: - Aufwärmen (Spiele?) - Gymnastik - Beinarbeit - Partnerübungen - Freigefechte - Lektionen | Schüler und B-Jugend: - Aufwärmen (Spiele?) - Gymnastik - Beinarbeit - Partnerübungen - Freigefechte - Lektionen | Schüler und B-Jugend: - Aufwärmen (Spiele?) - Gymnastik - Beinarbeit - Partnerübungen - Freigefechte - Lektionen | |
| 12 - 13 | | | | | |
| 13 - 14 | Im Anschluss weitere Lektionen nach Absprache | Im Anschluss weitere Lektionen nach Absprache | Im Anschluss weitere Lektionen nach Absprache | Im Anschluss weitere Lektionen nach Absprache | |
| 14 - 15 | | | | | |
| 15 - 16 | | | | | |
| 16 - 17 | | | | | |
| 17 - 18 | | | A-Jugend bis Junioren: - Aufwärmen (Spiele?) - Gymnastik / Ausdauer - Partnerübungen - Gefechte mit taktischen Vorgaben | A-Jugend bis Senioren: - Aufwärmen - Beinarbeit - Freifechten - Lektionen | <i>Je nach Interesse Training nach Ansage durch Trainer am Vortag</i> |
| 18 - 19 | A-Jugend bis Senioren: - Aufwärmen (Spiele?) - Gymnastik / Kraft - Beinarbeit - Partnerübungen - Freigefechte | | | | |
| 19 - 20 | | Uni-Training: - Aufwärmen - Beinarbeit - Freigefechte - Lektionen | Aktive: - Aufwärmen (Spiele?) - Gymnastik / Ausdauer - Partnerübungen - Gefechte mit taktischen Vorgaben | | |
| 20 - 21 | | | | Saisonplanung Aktive (TSG-Gaststätte) | |
| 21 - 22 | ab 20 Uhr zusätzlich erwachsene Anfänger: - Aufwärmen - Gymnastik - Beinarbeit - Lektionen | | | | |
| 22 - 23 | | Stammtisch (Caramel) | | | |