

Übergangs-TRAININGSPLAN / Grieskirchen / 1B-U18 / 2008/09

Selbstständig													
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
01.12.	D1+Kraft+Deh.	02.12.	D1+TE	03.12.		04.12.	Halle(18-20:00)	05.12.	D1+Kraft	06.12.		07.12.	
08.12.		09.12.	D1+TE	10.12.		11.12.	Halle(18-20:00)	12.12.	D1+Kraft	13.12.		14.12.	
15.12.	D1+Kraft+Deh.	16.12.	D1+TE	17.12.		18.12.	Halle(18-20:00)	19.12.	D1+Kraft	20.12.		21.12.	
22.12.	D1+TE	23.12.	D1+Kraft+Deh.	24.12.		25.12.		26.12.		27.12.		28.12.	D1+Kraft+Deh.
29.12.	D1+Kraft+Deh.	30.12.	D2+TE	31.12.		01.01.		02.01.	D1+Kraft	03.01.		04.01.	
05.01.	D2+Kraft+Deh.	06.01.		07.01.		08.01.	Halle(18-20:00)	09.01.	D2+Kraft+Deh.	10.01.		11.01.	
12.01.	D2+Kraft+Deh.	13.01.	D2+TE	14.01.		15.01.	Halle(18-20:00)	16.01.	D2+Kraft+Deh.	17.01.		18.01.	
19.01.	D2+Kraft+Deh.	20.01.	D2+TE	21.01.		22.01.	Halle(18-20:00)	23.01.	D2+Kraft+Deh.	24.01.		25.01.	
26.01.	D2+Kraft+Deh.	27.01.		28.01.	TRG-Beginn	29.01.		30.02.	TRG	31.02.		01.02.	
02.02.		03.02.	TRG	04.02.	TRG	05.02.		06.02.	TRG	07.02.		08.02.	
SOLL: 28 TRG -Einheiten in ~8 Wochen				IST:TRG-Einheiten in 8 Wochen									