

Trainingsplan September 2018 B-Jugend und A-Jugend FCL - SP: Degen

	Montag 17:00 - 19:00 Uhr	Dienstag 17:00 - 18:45 Uhr	Mittwoch 17:00 - 19:00 Uhr	Donnerstag 17:00 - 18:45 Uhr	Freitag	Samstag	Sonntag
	27. Aug. kein Training	28. Aug. Lauf-ABC / Koordination Beinarbeit (technisch) Stoßkissen (technisch)	29. Aug. Assaut: Große Runde	30. Aug. kein Training - wg. Fußballspiel	31. Aug. kein Training	1. Sep. HBT entfällt	2. Sep.
	3. Sep. kein Training	4. Sep. Lauf-ABC / Koordination Beinarbeit (Rhythmuswechsel) Partnerübung: freie Angriffe Stabilisation	5. Sep. Lauf-ABC / Koordination Stoßkissen bedingtes Assaut: Freie Angriffe	6. Sep. Spielerwärmung Gefechtsläufe Stabilisation	7. Sep. kein Training	8. Sep.	9. Sep.
	10. Sep. Lauf-ABC / Koordination Kreistraining: Kraftausdauer	11. Sep. Lauftraining (Grundlagenausdauer) Treppenläufe Stabilisation	12. Sep. Lauf-ABC / Koordination Stoßkissen bedingtes Assaut Freie Angriffe	13. Sep. Spielerwärmung Stoßkissen Partnerübung: Angriffsmomente Stabilisation	14. Sep. kein Training	15. Sep. Erzgebirgscup A-Jugend Degen - Teilnahme ab JG 2005	16. Sep. Erzgebirgscup A-Jugend Degen - Teilnahme ab JG 2005
	17. Sep. Lauf-ABC / Koordination Kreistraining: Kraftausdauer	18. Sep. Spielerwärmung Stoßkissen Partnerübung: Angriffsmomente Stabilisation	19. Sep. Assaut: Große Runde	20. Sep. Lauf-ABC / Koordination Schnelligkeit - Wechselbewegungen Beinarbeit (Rhythmus- und Richtungswechsel) Stabilisation	21. Sep. kein Training	22. Sep. Bitterfelder Schwert - B- Jugend Florett (kein RLT) - JG 2006	23. Sep. Bitterfelder Schwert - B- Jugend Florett (Kein RLT) JG 2006

Weitere Turniere: AJQ Bonn 29. / 30.09. (A-Jugend) -
Teilnehmende Sportler werden vom Trainer bestimmt