

Leistungsorientierte Sportgruppe  
**Trainingsplan**

Trainer: Marcel Langer  
 0151 23080358

Datum	TR Zeit	Ort	Trainingsart	Bemerkungen
01.03.10	Mo 19:15	BWS	Fitness	Kraft-TR
02.03.10	Di			
03.03.10	Mi 20:00	Schinkelbad	Schwimmen	Technik
04.03.10	Do 18:00	BWS	Fitness	Kraft-TR
05.03.10	Fr 15:30	Schinkelbad	Schwimmen	Selbständig <b>2km</b>
06.03.10	Sa 12:00	Schinkelbad	Schwimmen	Ausdauer
07.03.10	So			
08.03.10	Mo 19:15	BWS	Fitness	Kraft-TR
09.03.10	Di			
10.03.10	Mi 20:00	Schinkelbad	Schwimmen	Technik / Schnelligkeit
11.03.10	Do 18:00	BWS	Fitness	Kraft-TR
12.03.10	Fr 15:30	Schinkelbad	Schwimmen	Selbständig <b>2km</b>
13.03.10	Sa 12:00	Schinkelbad	Schwimmen	Krauftausdauer
14.03.10	So			
15.03.10	Mo 19:15	BWS	Laufen / Fitness	Ausdauer o. Kraft-TR
16.03.10	Di			
17.03.10	Mi 20:00	Schinkelbad	Schwimmen	Ausdauer / Technik
18.03.10	Do 18:00	BWS	Fitness	Kraft-TR
19.03.10	Fr 15:30	Schinkelbad	Schwimmen	Sprints
20.03.10	Sa 12:00	Schinkelbad	Schwimmen	Technik / Ausdauer
21.03.10	So			
22.03.10	Mo 19:15	BWS	Laufen / Fitness	Ausdauer o. Kraft-TR
23.03.10	Di			
24.03.10	Mi 20:00	Schinkelbad	Schwimmen	maximale Ausdauer
25.03.10	Do 18:00	BWS	Fitness	Kraft-TR
26.03.10	Fr 15:30	Schinkelbad	Schwimmen	Power
27.03.10	Sa 12:00	Schinkelbad	Schwimmen	Langstrecke
28.03.10	So			
29.03.10	Mo 19:15	BWS	Laufen / Fitness	Ausdauer o. Kraft-TR
30.03.10	Di			
31.03.10	Mi 20:00	Schinkelbad	Schwimmen	TempoTR
01.04.10	Do 18:00	BWS	Fitness	Kraft-TR
02.04.10	Fr 15:30	Schinkelbad	Schwimmen	Langstrecke
03.04.10	Sa 12:00	Schinkelbad	Schwimmen	Kraft
04.04.10	So			