

Wochentrainingsplan

ab September 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Morgen	10:30 - 13:00 Uhr Individualtraining Top Team + Bundeskaderathleten gem. Trainingsplan RLZ Aschaffenburg	10:30 - 13:00 Uhr Individualtraining Top Team + Bundeskaderathleten gem. Trainingsplan RLZ Aschaffenburg	10:30 - 13:00 Uhr Individualtraining Top Team + Bundeskaderathleten gem. Trainingsplan RLZ Aschaffenburg	10:30 - 13:00 Uhr Individualtraining Top Team + Bundeskaderathleten gem. Trainingsplan RLZ Aschaffenburg	10:30 - 13:00 Uhr Individualtraining Top Team + Bundeskaderathleten gem. Trainingsplan RLZ Aschaffenburg	10:30 - 13:00 Uhr Individualtraining Top Team + Bundeskaderathleten gem. Trainingsplan RLZ Aschaffenburg
Nachmittag	14:00 - 17:30 Uhr Ringer Akademie Aschaffenburg RLZ Aschaffenburg		14:00 - 17:30 Uhr Ringer Akademie Aschaffenburg RLZ Aschaffenburg			
Abend	17:30 - 19:00 Uhr Bezirkstraining Main-Spessart D/E-Jugend + wS beide Stilarten RLZ Aschaffenburg					
Abend	17:30 - 19:00 Uhr Landeskadertraining HRV-D-Kader D/C/B-wJ-Jugend beide Stilarten RLZ Aschaffenburg		17:30 - 19:00 Uhr Landeskadertraining HRV-D-Kader D/C/B-wJ-Jugend beide Stilarten RLZ Aschaffenburg			
Abend	18:00 - 19:30 Uhr Bezirkstraining Darmstadt/Odenwald D/E-Jugend + wS beide Stilarten Landesstützpunkt Seeheim	18:00 - 19:30 Uhr Landeskadertraining HRV-D-Kader ALLE - beide Stilarten Landesstützpunkt Groß Zimmern	18:30 - 20:00 Uhr Bezirkstraining Darmstadt/Odenwald D/C/B-Jugend - Gr.-römisch Landesstützpunkt Groß Zimmern im 2-Wochen-Rhythmus	18:00 - 19:30 Uhr Landeskadertraining HRV-D-Kader weiblich RLZ Aschaffenburg		
Abend	19:00 - 20:30 Uhr Bundesstützpunkttraining + Landeskadertraining HRV-D-Kader A-Jugend, Junioren, Männer Frauen, beide Stilarten RLZ Aschaffenburg		19:00 - 20:30 Uhr Bundesstützpunkttraining + Landeskadertraining HRV-D-Kader A-Jugend, Junioren, Männer Frauen, beide Stilarten RLZ Aschaffenburg	19:00 - 20:30 Uhr Bundesstützpunkttraining + Landeskadertraining HRV-D-Kader A-Jugend, Junioren, Männer Frauen, beide Stilarten RLZ Aschaffenburg	19:00 - 20:30 Uhr Bezirkstraining Darmstadt/Odenwald D/C/B-Jugend - beide Stilarten Landesstützpunkt Rimbach	

Abkürzungen wS = weibliche Schüler
 wJ = weibliche Jugend
 RLZ = Ringer Leistungszentrum