

Wochenplan WETTKAMPFGRUPPEN Saison2022/23

Trainer	Vlad	Gruppen	Kidsliga Futura Regional	Assistenz	Alisha Felix Seraina Chantal Isai
	Karoly	Gruppen	National Futura		

MIT TRAGLUFTHALLE (Oktober bis Mitte April) - mit zusätzlichen Trainings Kidsliga/Futura B (Di./Mi.)

Stand ab 16. Januar

	Jg.	Trainings pro Woche	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
KIDSLIGA B	2013 - 2015	min. 2 max. 3	Landtraining	WASSER			Landtraining	WASSER					WASSER	Landtraining
			Vlad+Karoly	Felix+Chantal			Vlad + Karoly	Seraina+Chantal					Alisha	Vlad+Alisha
			17:00 - 17.30	17.30 - 18.30			17:00-17:30	17:30 - 18:30					9:00 - 10:00	10:00 - 10:30
			Obere Au	Obere Au			Obere Au	Obere Au					Obere Au	Obere Au
KIDSLIGA A	2013 - 2015	min. 3 max. 4	Landtraining	WASSER	WASSER		Landtraining	WASSER	WASSER				WASSER	Landtraining
			Vlad+Karoly	Vlad+Isai	Vlad		Vlad + Karoly	Vlad	Vlad				Vlad	Vlad+Alisha
			17:00 - 17.30	17.30 - 18.30	17.30 - 18.30		17:00-17:30	17:00 - 18:30	17:00 - 18:00				9:00 - 10:00	10:00 - 10:30
			Obere Au	Obere Au	Obere Au		Obere Au	Obere Au	Obere Au				Obere Au	Obere Au
FUTURA B	2010 - 2015	min. 3 max. 4	Landtraining	WASSER	WASSER		Landtraining	WASSER	WASSER				WASSER	Landtraining
			Vlad+Karoly	Vlad+Isai	Vlad		Vlad + Karoly	Vlad	Vlad				Vlad	Vlad+Alisha
			17:00 - 17.30	17.30 - 18.30	17.30 - 18.30		17:00-17:30	17:00 - 18:30	17:00 - 18:00				9:00 - 10:00	10:00 - 10:30
			Obere Au	Obere Au	Obere Au		Obere Au	Obere Au	Obere Au				Obere Au	Obere Au
FUTURA A	2010 - 2012	min. 4 max. 5	Landtraining	WASSER	WASSER		Landtraining	WASSER	WASSER		WASSER		WASSER	Landtraining
			Vlad+Karoly	Karoly+Vlad*	Vlad		Vlad + Karoly	Karoly+Vlad*	Vlad		Vlad		Karoly	Karoly
			17:00 - 17.30	17.30 - 19.00	17.30- 19:00		17:00 - 17.30	17.30 - 19.00	18:00 - 19:00		19.00 - 20.30		09:00 - 10:30	10:30 - 11:00
			Obere Au	Obere Au	Obere Au		Obere Au	Obere Au	Obere Au		Sand		Obere Au	Obere Au
REGIONAL	2009+	min. 1 max. 3	Landtraining	WASSER					WASSER				WASSER	Landtraining
			Karoly	Vlad					Vlad				Karoly	Karoly
			18:30 - 19:00	19:00 - 20:45					19:00 - 20:30				9:00 - 10:30	10:30 - 11:00
			Obere Au	Obere Au					Obere Au				Obere Au	Obere Au
NATIONAL	2009+	min. 6 (*5) max. 8	Landtraining	WASSER	Landtraining	WASSER	WASSER	Landtraining	Landtraining	WASSER	WASSER	Landtraining	WASSER	WASSER
			Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly / Vlad
			18:30 - 19:00	19:00 - 20:45	17:30 - 18:30	18:30 - 20:30	19:00 - 20:45	18:30 - 19:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:30	18:30 - 20:30	17:30 - 18:30	09:00 - 11:00	16:00-17:30
			Obere Au	Obere Au	O.Au/Fitnessraum	Obere Au	Obere Au	Obere Au	O.Au/Fitnessraum	Obere Au	Sand	Sand	Obere Au	Sand/O.Au
Talentklasse				Vlad 08:00-09:30										
				* Vlad 18:30-19:00 Futura	neues zusätzliches Training		neues zusätzliches Training	* Vlad 18:30-19:00 Futura						