

Wochenplan WETTKAMPFGRUPPEN Saison 2022/23 (geringfügige Änderungen nach Saisonstart noch vorenthalten)

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

OHNE TRAGLUFTHALLE (Mitte April bis Oktober)

23.05.2023

	Jg.	Trainings pro Woche	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
KIDSLIGA B	2013 - 2015	min. 2 max. 3	WASSER				WASSER						WASSER	Stretching
			Vlad				Seraina						Alisha	Vlad+Alisha
			17:15 - 18:15				17:00 - 18:00						9:00 - 10:00	10:00 - 10:30
			Obere Au				Obere Au						Obere Au/HB	Obere Au/HB
KIDSLIGA A	2013 - 2015	min. 3 max. 4	Landtraining	WASSER	WASSER		Landtraining	WASSER	Landtraining	WASSER	Landtraining	WASSER	WASSER	Stretching
			Vlad	Vlad	Vlad		Vlad	Vlad	Vlad	Vlad	Vlad	Vlad	Vlad	Vlad+Alisha
			18:15 - 18:30	18:30 - 19:30	18:00 - 19:00		17:00 - 17:30	17:30 - 19:00	17:30 - 18:00	18:00 - 19:00	18:30 - 19:00	19:00 - 20:00	9:00 - 10:00	10:00 - 10:30
			Obere Au	Obere Au	Sand		Sand	Sand	Obere Au	Obere Au	Sand	Sand	Obere Au/HB	Obere Au/HB
FUTURA B	2010 - 2015	min. 3 max. 4	Landtraining	WASSER	WASSER*		Landtraining	WASSER	Landtraining	WASSER	Landtraining	WASSER	WASSER	Stretching
			Vlad	Vlad	Vlad		Vlad	Vlad	Vlad	Vlad	Vlad	Vlad	Vlad	Vlad+Alisha
			18:15 - 18:30	18:30 - 19:30	18:00 - 19:00		17:00 - 17:30	17:30 - 19:00	17:30 - 18:00	18:00 - 19:00	18:30 - 19:00	19:00 - 20:00	9:00 - 10:00	10:00 - 10:30
			Obere Au	Obere Au	Sand		Sand	Sand	Obere Au	Obere Au	Sand	Sand	Obere Au/HB	Obere Au/HB
REGIONAL	2009+	min. 1 max. 3	Landtraining	WASSER					WASSER				WASSER	Stretching
			Vlad	Vlad					Vlad				Vlad	Vlad
			19:30 - 19:45	19:45 - 20:45					19:00 - 20:30				9:00 - 10:30	10:30 - 11:00
			Obere Au	Obere Au					Obere Au				Obere Au/HB	Obere Au/HB
NATIONAL FUTURA A	2009+	min. 6 (*5) max. 8	Landtraining	WASSER	WASSER		WASSER	WASSER	Landtraining	WASSER	Landtraining	WASSER	WASSER	WASSER
			Karoly	Karoly	Karoly		Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly	Karoly / Vlad
			18:30 - 19:00	19:00 - 20:45	19:00 - 21:00		18:00 - 20:00	18:00 - 19:30	18:00 - 19:00	19:00 - 20:30	17:30 - 18:30	18:30 - 20:30	09:00 - 11:00	16:00-17:30
			Sand	Sand	Sand		Obere Au	Obere Au	Sand	Sand	Sand	Sand	Obere Au/FB	Sand/O.Au
			evt. draussen				Hallenbad	Freibad						Zeit variiert
Talentklasse					Vlad 08:00-09:30		je nach Wetter							