

Winter-Wochenplan Fabian Bünker



31. Oktober 2018 bis 04. April 2019

Startzeit	Zeitblöcke
14:00	30m

UHRZEIT	MONTAG ATHLETIK	DIENSTAG ATHLETIK	MITTWOCH GOLF	MITTWOCH ATHLETIK	DONNERSTAG GOLF	DONNERSTAG ATHLETIK	FREITAG GOLF	FREITAG ATHLETIK	SAMSTAG GOLF	
14:00			Herren/ Damen: Optionaler Tag für Teamtrainings in Rethmar oder Hamburg				AK 14-18 Jungen/ Mädchen: Freies Training* 14:00- 17:00 Uhr		Herren Teamtraining: 09:00-11:00 Uhr	
14:30										
15:00		Jahrgang 10/11 Mädchen/ Jungen: 15:00-16:00 Uhr	AK 14 Mädchen & Jungen: 15:00- 16:30 Uhr	Jahrgang 08/09 Jungen: 15:00-16:00 Uhr	AK 14 Mädchen & Jungen: 15:00- 16:30 Uhr	Jahrgang 10/11 Mädchen/ Jungen: 15:00-16:00 Uhr			Damen Teamtraining: 11:00-13:00 Uhr	
15:30										
16:00	Jahrgang 06/07 Jungen: 16:00-17:00 Uhr	Jahrgang 04/05 Mädchen: 16:00-17:00 Uhr		Jahrgang 08/09 Mädchen: 16:00-17:00 Uhr		Jahrgang 08/09 Mädchen: 16:00-17:00 Uhr				
16:30					AK 16 & 18 Jungen: 16:30- 18:00 Uhr			AK 16 & 18 Mädchen: 16:30- 18:00 Uhr		
17:00	Jahrgang 00/01/02/03 Jungen: 17:00-18:00 Uhr	Jahrgang 04/05 Jungen 17:00-18:00 Uhr		Jahrgang 06/07 Jungen: 17:00-18:00 Uhr		Jahrgang 08/09 Jungen: 17:00-18:00 Uhr	Herren/ Damen: Freies Training 17:00- 19:00 Uhr	Jahrgang 06/07 Mädchen: 17:00-18:00 Uhr	Make this year a year of growth: 1. Get up early 2. Stay focused 3. Watch less TV 4. Read more books 5. Avoid time wasters 6. Invest in your health 7. Take calculated risks 8. Write down your goals 9. Work smarter, not harder 10. Do sth you believe in 11. Look for meaningful relationships	
17:30										
18:00	Jahrgang 00/01/02/03 Mädchen: 18:00-19:00 Uhr	Jahrgang 06/07 Mädchen: 18:00-19:00 Uhr	Perspektivkader: 18:00- 19:00 Uhr	Jahrgang 00/01/02/03 Mädchen: 18:00-19:00 Uhr	Herren/ Damen: Freies Training 18:00- 19:30 Uhr	Jahrgang 00/01/02/03 Jungen: 18:00-19:00 Uhr				Jahrgang 04/05 Mädchen: 18:00-19:00 Uhr
18:30										
19:00								Jahrgang 04/05 Jungen: 19:00-20:00 Uhr		
19:30										
20:00						Herren/ Damen: 19:45- 21:00 Uhr				
20:30										

Der Plan gilt an Schultagen. Für Schulferien werde ich einen gesonderten Trainingsplan erstellen und entsprechend kommunizieren. Kontakt Fabian Bünker: Handy 0151 61 538 523, Mail: mail@fabianbuenker.de

*Freies Training: In der Zeit von 14:00- 17:00 Uhr stehe ich zur Verfügung. Jeder darf kommen und gehen, wann er möchte. Um 14:00/ 15:00 und 16:00 Uhr geht jeweils ein Training los. Das freie Training freitags ist ausschließlich für die AK 14- 18 Jungen- und Mädchenteams gedacht.