

Trainings-Wochenplan Fabian Bünker



29. Oktober 2019 bis 27. März 2020

Startzeit	Zeitblöcke
14:00	30m

UHRZEIT	MONTAG ATHLETIK	DIENSTAG ATHLETIK	DIENSTAG GOLF	MITTWOCH ATHLETIK	MITTWOCH GOLF	DONNERSTAG ATHLETIK	DONNERSTAG GOLF	FREITAG ATHLETIK	FREITAG GOLF	TERMINE)	
14:00										- am 22.11 findest das Teamessen mit dem Vorstand statt (bitte freihalten) - am 19.12 findet das letzte Training für 2019 statt - das erste Training in 2020 findet am 05. Februar statt - das Training fällt an folgenden Daten aus: 06. und 07. 11/ 27. und 28.11 - dafür wird es an diesen Daten nachgeholt: 04.11 (für 06.11), 15.11 (für 07.11), 02.12 (für 27.11) und 09.12 (für 28.11) - immer zu denselben Uhrzeiten und für die selben Gruppen wie im Plan angegeben - das Fitnessstraining für die Herren/ Damen startet ab dem 24.10.2019 und findet nur in der Schulzeit statt Eigenes Training/ Proberunde/ Anreise Turniere/ Leistungsturniere (eigene Orga durch Spieler)	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	
14:30												
15:00	Jahrgang 11/12 Mädchen/ Jungen: 15:15-16:15 Uhr		Einzeltraining ind. vereinbart	Jahrgang 09/10 Jungen: 15:15-16:15 Uhr		Jahrgang 11/12 Mädchen/ Jungen: 15:00-16:00 Uhr						
15:30					AK 14 Jungen: 15:30- 17:00 Uhr		AK 14 Mädchen: 15:30- 17:00 Uhr					
16:00	Jahrgang 07/08 Jungen: 16:15-17:15 Uhr	Jahrgang 05/06 Jungen: 16:00-17:00 Uhr			Jahrgang 07/08 Jungen: 16:15-17:15Uhr		Jahrgang 09/10 Mädchen: 16:00-17:00 Uhr					
16:30												
17:00	Jahrgang 01/02/03/04 Jungen: 17:15-18:15 Uhr	Jahrgang 07/08 Mädchen: 17:00-18:00 Uhr			Jahrgang 09/10 Mädchen: 17:15-18:15 Uhr		Jahrgang 09/10 Jungen: 17:00-18:00 Uhr		Jahrgang 05/06 Mädchen: 17:00-18:00 Uhr			
17:30						AK 18 Mädchen/ Jungen: 17:00- 18:00 Uhr		AK 18 Mädchen/ Jungen: 17:00- 18:00 Uhr				
18:00	Jahrgang 01/02/03/04 Mädchen: 18:15-19:15 Uhr	Jahrgang 05/06 Mädchen: 18:00-19:00 Uhr			Jahrgang 05/06 Jungen: 18:15-19:15Uhr		Jahrgang 01/02/03/04 Jungen: 18:00-19:00 Uhr		Jahrgang 07/08 Mädchen: 18:00-19:00 Uhr			
18:30						Herren: 18:00-19:30 Uhr		Damen: 18:00-19:30 Uhr				
19:00							Herren/ Damen: 19:00- 20:30 Uhr		Jahrgang 01/02/03/04 Mädchen: 19:00-20:00 Uhr			
19:30												
20:00												
20:30												

Alle Termine für die Herren- und Damenmannschaft sind PFLICHTTERMINE. Eine Absage muss, sofern sie überhaupt vorkommt, im Teamchat erfolgen und begründet werden.

Der Plan gilt an Schultagen. Für Schulferien gibt es andere Trainingszeiten, die ich entsprechend vorab kommuniziere. An Feiertagen findet kein Training statt. Kontakt Fabian Bünker: Handy 0151 61 538 523, Mail: mail@fabianbuenker.de