



Trainingspläne

Januar 2021	Junioren						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 53							
	28.12.2020	29.12.2020	30.12.2020	31.12.2020	01.01.	02.01.	03.01.
KW 01							
	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.
KW 02							
	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.
KW 03	45´ laufen oder "Bootshaus"		Online Training mit Joshi/Ole		Rumpfstabilisation A	30´ joggen + Zirkel von Mi	
	18.01.	18.01.	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	24.01.
KW 04	45´ laufen oder "Pier51"		Online Training mit Joshi/Ole		Rumpfstabilisation A	30´ joggen + Zirkel von Mi	
	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.



Januar 2021	Kinder						
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 53							
	28.12.2020	29.12.2020	30.12.2020	31.12.2020	01.01.	02.01.	03.01.
KW 01							
	04.01.	05.01.	06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.
KW 02							
	11.01.	12.01.	13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.
KW 03	30´ laufen + Dehnen		Online Training mit Joshi/Ole			10-20´ locker laufen + Zirkel von Mi	
	18.01.	18.01.	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	24.01.
KW 04	30´ laufen + Dehnen		Online Training mit Joshi/Ole			10-20´ locker laufen + Zirkel von Mi	
	25.01.	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.