

Persönlicher Trainingsplan Winter 17/18

Name: _____

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18:00 Uhr GA Bootshaus Max	10:00 Uhr SP EG Hr. Menze 14:00 Uhr Kanu-AG Bootshaus Hr. Menze	18:00 Uhr AAT Ostendorf Louis	17:00 GA Bootshaus ohne	16:00 Uhr AAT / Laufen zu Hause ohne 18:00 Uhr K LZ ohne	10:30 Uhr T Mühle Max	

Bitte sämtlichen Sport (inkl. Schulsport) in der Form Zeit, Inhalt, Ort und Trainer eintragen.
Kürzel: AAT=Allgemeinathletik, SP=Schulsport, K=Kraft, T=Technik, GA=Grundlagenausdauer

Persönliche Ziele für die Saison 2018

- TOP 10 NRW-Cup
- Erreichen des Halbfinals Deutsche Meisterschaften
- Erhalt Kaderstatus XY / Eintritt TFG oder Kader XY
- Erlernen der Eskimorolle