

Training der SG Adelsberg

Trainingswoche:		Wochenplan						
Trainingsort:		1. Trainingsplatz						
Trainingszeit:		Mo	Tu	We	Do	Fr	Sa	Su
Trainingsinhalt:		10:00-11:00 Technische Übungen	11:00-12:00 Konditionelles Training	12:00-13:00 Technische Übungen	13:00-14:00 Konditionelles Training	14:00-15:00 Technische Übungen	15:00-16:00 Konditionelles Training	16:00-17:00 Technische Übungen
Trainingsleiter:		Verantwortlicher						
Trainingsziele:		1. Verbesserung der technischen Fähigkeiten						
Trainingsmaterial:		1. Trainingsplatz						
Trainingskosten:		Verantwortlicher						
Trainingsbewertung:		1. Sehr gut						
Trainingsnotizen:		1. Trainingsplatz						