

JUNIOREN

PLANUNG MAKROZYKLUS 1_20182019

Mo, 06.08.2018 bis So, 23.12.2018

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	KAT (Crossfit) 18.00-19.00 Uhr Clubhaus WT 19.30-20.00 Uhr Freibad	KAT (Laufen) 18.00-19.00 Uhr Stadion WT 19.15-20.30 Uhr Freibad	KAT 18.00-19.00 Uhr Clubhaus WT 19.30-20.30 Uhr Freibad	KAT (Crossfit) 18.00-19.00 Uhr Stadion WT 19.15-20.30 Uhr Freibad	WT 14.30-16.00 Uhr LaOla		
1	06.08	07.08	08.08	09.08	10.08	Freiwasser in LU	
2	13.08	14.08	15.08	16.08	17.08	Kampfrichterausbildung	
3	20.08	21.08	22.08	23.08	24.08	Ausflug Baggersee Mechtersheim	
4	27.08	Queichschwimmen	29.08	30.08	31.08		
5	03.09	04.09	05.09	06.09	07.09		
6	10.09	11.09	12.09	13.09	14.09	Freiwilligen Tag	
	KAT (Crossfit) 18.00-19.00 Uhr Clubhaus WT 19.30-20.30 Uhr LaOla	KAT (Crossfit) 18.00-19.00 Uhr Clubhaus WT 19.30-20.30 Uhr LaOla	KAT 18.00-19.00 Uhr Clubhaus WT 19.30-20.30 Uhr LaOla	KAT (Crossfit) 18.00-19.00 Uhr Clubhaus WT 19.15-20.30 Uhr LaOla	WT 14.30-16.00 Uhr LaOla		
7	17.09	18.09	19.09	20.09	21.09	WK in Mainz	WK Mainz ESW-Cup Göckl.
8	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09		
9	Trainingslager Junioren						
10	Landau und Neustadt					WK Reise nach Bonn	WK Reise Bonn ESW-Cup Offenbach
11	15.10	16.10	17.10	18.10	19.10		
12	22.10	23.10	24.10	25.10	26.10		
13	29.10	30.10	31.10	01.11	02.11	SWSV Kurzbahn	Mainz
14	05.11	06.11	07.11	08.11	09.11	Masters-WK	
15	12.11	13.11	14.11	15.11	16.11	Cinenight Clubhaus	
16	19.11	20.11	21.11	22.11	23.11		
17	26.11	27.11	28.11	29.11	30.11	WK in LD	
18	03.12	04.12	05.12	06.12	07.12	Weihnachtbasteln im Clubhaus	
19	10.12	11.12	12.12	13.12	14.12		
20	17.12	18.12	19.12				

Legende	Wettkämpfe	Freie Tage / Feiertage	Freizeitaktivitäten	Jugend t.f. Olympia	Laufserie EnergieSüdwest-Cup	Trainingslager Lehrgang	Arbeitseinsätze	Ausbildungsangebote	gültig ab 06.08.2018
----------------	------------	------------------------	---------------------	---------------------	---------------------------------	----------------------------	-----------------	---------------------	----------------------