

## Trainingsplan Beachvolleyball (provisorisch)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
14:00 - 15:00			<b>Beachvolleyball</b>	<b>Athletik</b>			
15:00 - 16:00			14:30 – 16:00 <i>FS 2/3</i>	14:30 – 16:00 <i>FS 2/3</i>	<b>Beachvolleyball</b> 15:00 – 16:15 <i>FS 2/3</i>	<b>Athletik</b> 15:00 – 16:15 <i>FS 2/3</i>	
16:00 - 17:00	<b>Beachvolleyball</b> 16:00 – 18:00	<b>Beachvolleyball</b> 16:00 – 18:00	<b>Athletik</b> 16:00 – 17:30 <i>KRSS</i>	<b>Beachvolleyball</b> 16:00 – 17:30 <i>FS 2/3</i>	<b>Athletik</b> 16:15 – 17:30 <i>KRSS</i>	<b>Beachvolleyball</b> 16:15 – 17:30 <i>FS 2/3</i>	
17:00 - 18:00	<i>BAS 1/2</i>	<i>BAS 1/2</i>					
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							

Anzahl Trainingsstunden in Regionaler Trainingsgruppe (Volleyball)	6.75
Anzahl Trainingsstunden im Verein	2.00
Anzahl Trainingsstunden Polysport/Kondition/Kraft	2.75
Durchschnittliche Anzahl Wettkampfstunden/Woche	2.00
<b>Gesamttrainingszeit/ Woche</b>	<b>13.50</b>

<i>BAS 1-3</i>	<b>Beachanlage Seon</b>	Egliswilerstrasse 30, 5703 Seon
<i>FS 1-3</i>	<b>Freibad Schachen</b>	Schwimmbadstrasse, 5000 Aarau
<i>KRSS</i>	<b>Kraftraum Sporthalle Schachen</b>	Schachenalle 29, 5000 Aarau