

Trainingsplan Übergangsphase (10. bis 23. August 2020)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
14:00 - 15:00								
15:00 - 16:00			Indoorvolleyball Taktik/ Spezialisierung	Athletik				
16:00 - 17:00	Indoorvolleyball Technik							
17:00 - 18:00		Indoorvolleyball Technik	Athletik	Indoorvolleyball Taktik/ Spezialisierung	Beachvolleyball Technik/Taktik	Beachvolleyball Technik/Taktik		
18:00 - 19:00								
19:00 - 20:00								
20:00 - 21:00								
21:00 - 22:00								

Anzahl Trainingsstunden in Regionaler Trainingsgruppe	9.25
Anzahl Trainingsstunden im Verein	1.5
Anzahl Trainingsstunden Polysport/Kondition/Kraft	1.5
Durchschnittliche Anzahl Wettkampfstunden/Woche	0.0
Gesamttrainingszeit/ Woche	12.25

Sporthalle Suhrenmatte	Zopfweg 32, 5033 Buchs
Sporthalle Berufsschule Aarau	Tellstrasse 58, 5001 Aarau
Doppelsporthalle Rohr	Kirchweg, 5032 Aarau Rohr
Kraftraum Berufsschule Aarau	Tellstrasse 58, 5001 Aarau
Freibad Schachen	Schwimmbadstrasse, 5000 Aarau