

Trainingsplan 2019

	Mai	Lift (L1, L2, L3)		Juni	Lift (L1, L2, L3)		Juli	Lift (L1, L2, L3)		Aug	Lift (L1, L2, L3)		Sept	Lift (L1, L2, L3)
Mi	1		Sa	1	WB 21-22 L2	Mo	1		Do	1		So	1	DM
Do	2		So	2		Di	2	SST 20-22 L1	Fr	2	KIJU 20-21 L1	Mo	2	
Fr	3		Mo	3		Mi	3		Sa	3	WB 20-21 L2	Di	3	
Sa	4		Di	4	SST 20-22 L1	Do	4		So	4		Mi	4	
So	5		Mi	5		Fr	5	KIJU 21-22 L1	Mo	5		Do	5	
Mo	6		Do	6		Sa	6	WB 21-22 L1	Di	6	SST 19-21 L1	Fr	6	
Di	7	SST 19-20:30 L1	Fr	7	KIJU 21-22 L1	So	7		Mi	7		Sa	7	
Mi	8		Sa	8	WB 21-22 L1	Mo	8		Do	8		So	8	
Do	9		So	9		Di	9	SST 21-22 L1	Fr	9	KIW 20-21 L1	Mo	9	
Fr	10		Mo	10		Mi	10		Sa	10	WB 20-21 L1	Di	10	
Sa	11	WB 20-21 L1	Di	11	SST 20-22 L1	Do	11		So	11		Mi	11	
So	12		Mi	12		Fr	12	WB 21-22 L2	Mo	12		Do	12	
Mo	13		Do	13		Sa	13	KIW 19-20 L1	Di	13	SST 19-21 L1	Fr	13	
Di	14	SST 20-21:30 L1	Fr	14	KIW 21-22 L1	So	14		Mi	14		Sa	14	
Mi	15		Sa	15	WB 21-22 L2	Mo	15	KIJU 21-22 L1	Do	15		So	15	
Do	16		So	16		Di	16	SST 19-21 L1	Fr	16		Mo	16	
Fr	17		Mo	17		Mi	17		Sa	17	WB 20-21 L2	Di	17	
Sa	18	WB 20-21 L2	Di	18	SST 20-22 L1	Do	18		So	18		Mi	18	
So	19		Mi	19		Fr	19		Mo	19		Do	19	
Mo	20		Do	20		Sa	20	WB 20-21 L1	Di	20	SST 19-20 L1	Fr	20	
Di	21	SST 20-21:30 L1	Fr	21	KIJU 21-22 L1	So	21		Mi	21		Sa	21	
Mi	22		Sa	22	WB 21-22 L1	Mo	22		Do	22		So	22	
Do	23		So	23		Di	23	SST 19-21 L1	Fr	23	KIJU 19-20 L1	Mo	23	
Fr	24		Mo	24		Mi	24		Sa	24	WB 19-20 L1	Di	24	
Sa	25	WB 20-21 L1	Di	25	SST 20-22 L1	Do	25		So	25		Mi	25	
So	26		Mi	26		Fr	26	KIW 20-21 L1	Mo	26		Do	26	
Mo	27		Do	27		Sa	27		Di	27	SST 19-20 L1	Fr	27	
Di	28	SST 20-21:30 L1	Fr	28	KIW 21-22 L1	So	28		Mi	28		Sa	28	VM 8-13
Mi	29		Sa	29	WB 21-22 L2	Mo	29		Do	29		So	29	
Do	30		So	30		Di	30	SST 19-21 L1	Fr	30	DM	Mo	30	
Fr	31	KIJU 21-22 L1				Mi	31		Sa	31	DM			

SST= Training Slalom, Springen, Trick

Ferien NRW: 15.07.-27.08.

Ferien NDS: 04.07.-14.08.

WB= Training Wakeboard

KIJU = Kinder/Jugend klassisch VM= Vereinsmeisterschaft

DM SST:30.08.-01.09. DM WB: ?

KIW Kinder/Jugend Wake

Probetraining für Nichtvereinsmitglieder nur dann, wenn die Teilnehmerzahl im Training unter 8 Sportlern bleibt!!

Zum Warmmachen sind wir mindestens eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn auf dem Wasser vor Ort!