

Trainingsplan Adrian und Johanna 1.Halbjahr 2019

| Januar | | | |
|--------------------|--------|-----------------------|---------------------|
| Nachholtermin 2018 | 12.01. | Sa | Workshop Adrian |
| 1 | 18.01. | Fr | Adrian |
| Nachholtermin 2018 | 20.01. | So | Workshop Adrian |
| 2 | 30.01. | Mi | Adrian |
| Februar | | | |
| | 02.02. | Sa | BAS* |
| 3 | 08.02. | Fr | Adrian |
| 4 | 15.02. | Fr | Adrian |
| | 24.02. | So | Basic Alle |
| März | | | |
| 5 | 01.03. | Fr | Adrian |
| | 09.03. | Sa 10-13Uhr | Performance Johanna |
| 6 | 15.03. | Fr | Adrian |
| | 17.03. | So | Basic Alle |
| 7 | 22.03. | Fr | Adrian |
| 8 | 27.03. | Mi | Adrian |
| | 30.03. | Sa | BAS |
| April | | | |
| 9 | 01.04. | Mo ! (falls möglich) | Adrian |
| 10 | 12.04. | Fr | Adrian |
| | 28.04. | So 10-13Uhr | Performance Johanna |
| Mai | | | |
| 11 | 03.05. | Fr | Adrian |
| | 05.05 | So | Basic Alle |
| 12 | 08.05 | Mi | Adrian |
| | 11.05 | Sa | BAS |
| 13 | 24.05 | Fr | Adrian |
| Juni | | | |
| 14 | 05.06 | Mi | Adrian |
| | 10.06. | Pfingstmontag ½ Tag** | Basic Alle |
| 15 | 14.06 | Fr | Adrian |
| 16 | 19.06 | Mi | Adrian |
| | 22.06 | Sa 10-13Uhr | Performance Johanna |
| | 23.06 | So | BAS |

*statt Basic, Tausch mit 24.02., da an dem Tag DM Jugend Latein

**nur ½ Tag, d.h. nur 2 PS

16 x Gruppentraining Adrian, 8 Zusatztermine an WE BAS/Basic (je 2 Stunden zum Ausgleich der fehlenden 60 Minuten Gruppentraining pro Erw./Jugend-Training), Johanna 3x3h entspricht 2 GT (8h) (Erw. und Jugend gemeinsam, ensp. 4h), insgesamt daher 18 GT Standard 1 Halbjahr