E11 TRAININGS-PROGRAMM

MONTAG
30.03.2020

BALLHANDLING 20‘
☐ Anzahl Minuten ☐

STABI 1 20‘
☐ Anzahl Minuten ☐

LAUFSCHULE 1 15‘
☐ Anzahl Minuten ☐

INTERVALL 1 20‘
☐ Anzahl Minuten ☐

DEHNEN ~8‘

Intensität 1 - 10 ☐

DIENSTAG
31.03.2020

VIDEO -CALL 15‘

17 UHR
LUKAS
LEON
DARIO
JADEN

17.15 UHR
LUKAS
LEONID
JIAHNO
JANIS

17.30 UHR
LUKAS
CHIARA
REDON

MITTWOCH
01.04.2020

TECHNIK 1 20‘
☐ Anzahl Minuten ☐

STABI 1 20‘
☐ Anzahl Minuten ☐

SCHNELLIGKEIT 15
☐ Anzahl Minuten ☐

DAUERLAUF 30‘
☐ Anzahl Minuten ☐

DEHNEN ~8‘

Intensität 1 - 10 ☐

DONNERSTAG
02.04.2020

VIDEO -CALL 15

17 UHR
DANI
JAMIE
IBRAHIM
NEVIO

17.15 UHR
DANI
ERË-BLIN
DONIK
COLIN

17.30 UHR
DANI
ELION
CRI

FREITAG
03.04.2020

BALLHANDLING 20‘
☐ Anzahl Minuten ☐

KRAFT 1 20‘
☐ Anzahl Minuten ☐

LAUFSCHULE 1 15‘
☐ Anzahl Minuten ☐

INTERVALL 1 20‘
☐ Anzahl Minuten ☐

DEHNEN ~8‘

Intensität 1 - 10 ☐

SAMSTAG
04.04.2020

TECHNIK 1 20‘
☐ Anzahl Minuten ☐

BALLAKROBATIK 20‘
☐ Anzahl Minuten ☐

SCHNELLIGKEIT 15‘
☐ Anzahl Minuten ☐

DAUERLAUF 30‘
☐ Anzahl Minuten ☐

DEHNEN ~8‘

Intensität 1 - 10 ☐

E11 TRAININGS-TAGEBUCH

MONTAG
30.03.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

SONSTIGE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN

DIENSTAG
31.03.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

SONSTIGE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN

MITTWOCH
01.04.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

SONSTIGE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN

DONNERSTAG
02.04.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

SONSTIGE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN

FREITAG
03.04.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

SONSTIGE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN

SAMSTAG
04.04.2020

JONGLIEREN

Jonglierform

Ziel Anz.

Erreicht Anz.

SONSTIGE AKTIVITÄTEN

Anz. Minuten

PERSÖNLICHE NOTIZEN