



# MONATSARBEITSPLAN

**GROSSBREITENBACHER SKIVEREIN e.V.**  
Trainingsleistungszentrum des TSV



Name: Reykowski, Sarina    Funktion/Disziplin: Trainer / Biathlon    Monat/Jahr: Januar / 2015

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zeit	29.12.14 15:30	30.12.14 16:30	31.12.14 15:30	1.1.15 15:30	2.1.15 15:30	3.1.15 8:00	4.1.15 8:00
1	GLS	TFT	selbstständiges Training	TFT	Skihalle	TFT	TFT
	TFT		TFT				
Zeit	5.1.15 15:30	6.1.15 16:30	7.1.15 15:30	8.1.15 15:30	9.1.15 15:30	10.1.15 8:00	11.1.15 8:00
2	Kraft/Ausdauer	Vielseitigkeit	WC-Oberhof	TFT	WC-Oberhof	TFT	TFT
	Kraft/Ausdauer		WC-Oberhof				
Zeit	12.1.15 15:30	13.1.15 16:30	14.1.15 15:30	15.1.15 15:30	16.1.15 15:30	17.1.15 8:00	18.1.15 8:00
3	CL-FT	Vielseitigkeit	CL-FT	TFT	GLS	WK Luisenthal	TFT
	CL		CL				
Zeit	19.1.15 15:30	20.1.15 16:30	21.1.15 15:30	22.1.15 15:30	23.1.15 15:30	24.1.15 8:00	25.1.15 8:00
4	CL-FT	Vielseitigkeit	CL-FT	TFT	GLS-FT	TFT	TFT
	CL		CL		TFT		
Zeit	26.1.14 15:30	27.1.15 16:30	28.1.15 15:30	29.1.15 15:30	30.1.15 15:30	31.1.15 8:00	1.2.15 8:00
5	CL-FT	Vielseitigkeit	CL-FT	TFT	GLS-FT	TFT	TFT
	CL		CL				

**Legende:**

- TR - Training am Stützpunkt im TLZ
- TFT - Trainingsfreier Tag
- TS - Techniksichtung am Stützpunkt im TLZ
- SI - Sichtung Talente
- HO - Hospitation in anderen TLZ

- 
 Rot = AK 11 - 15
- 
 Grün = AK 7 - 10

- WK - Wettkampf
- TL - Trainingslager
- Org - Organisation
- AF - Aus- und Fortbildung
- GLS - Grundlagen Schießen
- CL - Klassisch
- FT - Freistil
- VB - Vereinbarung Schule/Sportverein

**Beachte:**

*alle Angaben mit Ort und Uhrzeit sind nach Absprache variabel und werden nach der Witterung angepasst*



Blau = AK 4 - 6