



**Trainingsplan Indoorvolleyball (12.08.2024–02.05.2025)**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
13:00 - 14:00			Technik / Taktik	Athletik			
14:00 - 15:00			13:30 – 15:00 SH Schachen	13:00 – 15:00 KR Schachen			
15:00 - 16:00	Athletik 15:00 – 16:30		Athletik 15:00 – 16:30	Technik / Taktik 15:00 – 16:30	Technik / Taktik 15:00 – 16:30	Athletik 15:00 – 16:30	
16:00 - 17:00	SZT Technik / Taktik 16:30 – 18:00	Technik / Taktik 16:10 – 18:00	KR Schachen SH Schachen	Technik / Taktik 16:10 – 18:00	SH Schachen Athletik 16:30 – 18:00	KR Schachen Technik / Taktik 16:30 – 18:00	
17:00 - 18:00	SZT	SM 1		SM 1	KR Schachen	SH Schachen	
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							

Anzahl Trainingsstunden in Regionaler Trainingsgruppe (VB)	7.00
Anzahl Trainingsstunden im Verein	2.00
Anzahl Trainingsstunden Polysport/Kondition/Kraft	3.00
Durchschnittliche Anzahl Wettkampfstunden/Woche	2.00
Gesamttrainingszeit/ Woche	14.00

SH Schachen	Sporthalle Schachen Feld A	Schachenallee 29, 5000 Aarau
KR Schachen	Kraftraum Sporthalle Schachen	Schachenallee 29, 5000 Aarau
SM 1	Suhrenmatte 1	Zopfweg 23, 5033 Buchs
SZT	Sportzentrum Tägerhard	Tägerhardstrasse 122, 5430 Wettingen