

### WOCHENPLÄNE WÄHREND SAISON:

#### **WOCHEN MUSTER TRAININGSPLAN für NBBL Spieler :**

| Montag       | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|              | Indi T   |          | Indi T     |         |         |         |
| Regeneration | KT & BB  | BB       | KT & BB    | BB      | Spiel   | Spiel   |

#### **WOCHEN MUSTER TRAININGSPLAN für JBBL Spieler :**

| Montag  | Dienstag | Mittwoch   | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------|----------|------------|------------|---------|---------|---------|
|         |          |            |            |         |         |         |
| Off Day | KT & BB  | Vereins BB | KT & BB    | BB      | Spiel   | Spiel   |

**U12 und U14 2TE**

**U15 eine Basketball Trainings Einheit**

### WOCHENPLÄNE NACH UND VORSAISON:

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| KT     |          | KT       |            | KT      |         |         |
| Indi T | BB       | Indi T   | BB         | Indi    |         |         |

#### **WOCHEN MUSTER TRAININGSPLAN für JBBL Spieler :**

| Montag | Dienstag | Mittwoch   | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|------------|------------|---------|---------|---------|
|        |          |            |            |         |         |         |
| BB     | KT & BB  | Vereins BB | KT & BB    | BB      |         |         |