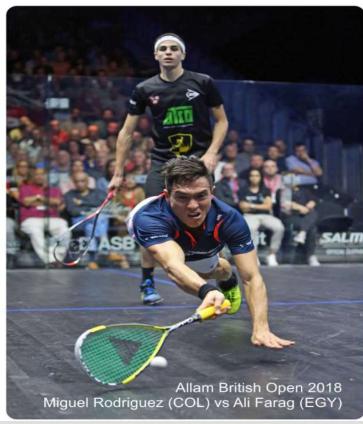
Trainingshandbuch









Swiss Squash THB - Inhalt



Liebe Trainerin Lieber Trainer

Squashtrainings bei J+S und Swiss Squash haben Qualität. Sie werden von engagierten J+S-Leitenden und gut augebildeten Trainern vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet.

Das Swiss Squash Trainingshandbuch (Swiss Squash THB) ist eine Fortsetzung des J+S-Trainingshandbuch (J+S-THB). Es bietet Hilfestellungen und Planungsunterlagen für das Training von Talenten und leistungsorientierten Spielern. Die Inhalte sind somit hauptsächlich auf die FTEM Bereiche Talent und Elite ausgerichtet.

Das nötige Wissen erhältst du in Aus- oder Weiterbildungskursen. Zudem begleitet und unterstützt dich der Swiss Squash Ausbildungsverantwortliche, der Nationaltrainer und die Trainer der nationalen Stützpunkte (NSP-Trainer). Wenn du möchtest, kannst du auch gerne andere Hilfsmittel für die Trainingsplanung verwenden.

Viel Erfolg und Freude bei deiner Trainer-Tätigkeit!

Planung

Das Swiss Squash Trainingshandbuch sowie das dir bereits bekannte J+S-THB stellen Dir Unterlagen zur Zielsetzung und detaillierten Planung zur Verfügung. Neben einzelnen Trainings, müssen die Wettkämpfe, der Saisonaufbau und weitblickend auch die Karriere geplant werden.

Der systematische Rahmen wird durch das Rahmenkonzept der Sportförderung "FTEM Schweiz" sowie durch das sportartspezifische "FTEM Squash" gegeben. Praktische Umsetzungsbeispiele, Spielideen und weiterführende Literatur werden fortlaufend aktualisiert, ergänzt und publiziert (www.training.squash.ch).



Inhalte Swiss Squash THB

Planungshilfe für: Phasen T2-T3 - Junioren-Nationalkader

Phasen T3-E1 - Sportschüler & Halbprofis

Phasen E1-E2 - Profis

Weitere Dokumente: FTEM Squash im Überblick

Vorlagen Wochenplan, Jahresplanung und Karriereplanung

J+S-THB

Für die Planung von J+S-Aktivitäten und Trainings in den FTEM Phasen F1/F2 bis F3/T1 soll das J+S-THB verwendet werden. J+S-Unterlagen müssen mindestens 5 Jahre aufbewahrt werden! Das J+S-THB hat folgende Inhalte:

Planungshilfen für: Phase F1/F2 - erwerben & festigen (Kleinkinder)

Phase F2/F3 - anwenden & variieren (Einsteiger & Fortgeschrittene)

Phase F3/T1 - gestalten & ergänzen (Fortgeschrittene & gute Spieler bis Phase T1)

Weitere Dokumente: Vorlagen Teilnehmerliste

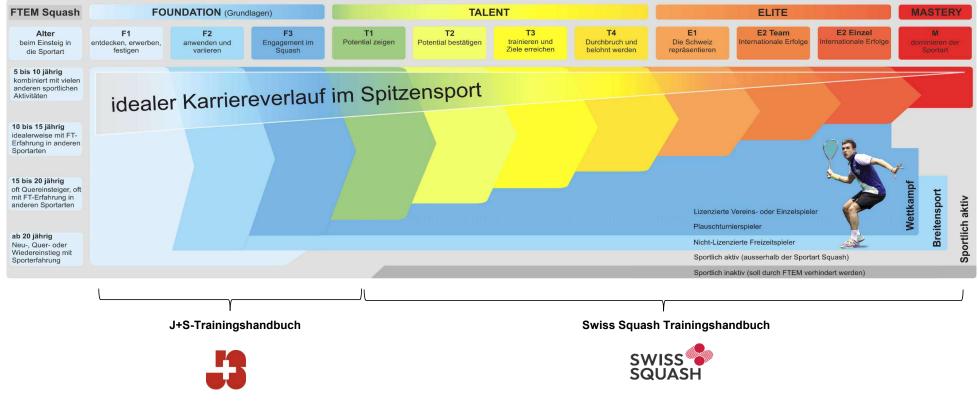
Vorlagen Lektionsvorbereitung Auswertung und Analyse



FTEM Squash - Grafik



Die FTEM-Phasen (Foundation, Talent, Elite, Mastery) beschreiben den idealen Weg an die Weltspitze. Im abgebildeten Modell sind sämtliche Entwicklungswege denkbar. Die einzelnen Phasen können unterschiedlich schnell durchlaufen werden. Auch sportartübergreifende Wege, Unterbrüche mit Wiedereinstieg in frühere Phasen oder der Wechsel vom Breitensport zum Leistungssport und zurück sind möglich.



Das J+S-THB unterstützt Dich in Deiner Planung der J+S-Aktivitäten für Einsteiger bis gute Spieler in den Phasen F1, F2 und F3 bis T1. Das Swiss Squash THB unterstützt Dich in Deiner Planung der Trainingsaktivitäten für gute bis sehr gute Spieler in den FTEM-Bereichen Talent, Elite und Mastery.

FTEM Squash - Informationen



	71 391)	CIOIIC	-11					SQUASH
Der Weg an	die Spitze ist	lang und hera	ausfordernd								
Hauptkriterien	F1 erwerben, festigen vielseitig	F2 anwenden, variieren häufig spielen	F3 Engagement Wettkämpfe spielen	T1 Potential zeigen Teilnahme Testing Day	T2 Potential bestätigen Talent Card Regional	T3 Ziele erreichen Talent Card National	T4 Erfolg an EM u19 CH Top 25 He / 15 Da	EM- / WM-Kader CH Top 10 He / 8 Da	E2 Team Top 6 Team EM PSA Top 100 / 60 Da	E2 Einzel Top 6 Einzel EM Top 8 Einzel WM	M Weltmeister und über Jahre an Weltspitze
Förderstrukturen & totale Trainingszeit	Try Squash Schulsport / J+S	J+S-Angebote 1-3 Std. / Woche	Verein / Center 2-4 Std. / Woche	Verein 4-10 Std. / Woche	Nationalkader R 6-12 Std. / Woche	Nationalkader N 14-20 Std. / Woche	+ Elite-Auswahl C 16-22 Std. / Woche	Nationalkader B 18-30 Std. / Woche	Die Arbeit als Squashp	Nationalkader A profi ist ein 100%-Job und	d muss gut geplant sein
Leistungs- einschätzung	Spieltests Kids und Greenhorn	Spieltests Greenhorn und Bronze	Spieltests Bronze und Silber	Spieltests Silber und Gold	Potential ca. PISTE Top 60	Potential ca. PISTE Top 30	Resultate & Rangliste Talent Card National	Nationale Rangliste Elite Card		te auf Profi-Tour (PSA) u dic Card Elite, Bronze, Sil	
Wettkämpfe	keine Wettkämpfe	erstes Wetteifern 1. SQUASH !T (Minis)	erste Wettkämpfe SQUASH !T / Turniere	Länderkampf u11/13 1. Junioren SM	int. Juniorenturniere Turniere / Interclub	Super Series Turniere EM u15/17, Elite SM	EM u19 / WM u19 Elite SM / NLA	Elite Team EM / WM NLA & ausländ. Ligen	zusätzlich aktiv auf der PSA-Tour		ld Open (Einzel-WM) orld Tour Final
das Spiel v	vird intensive	r									
Wettkämpfe / Jahr & Spiele / Tag	keine 0	1 - 4 (eintägig) 4 - 7	5 - 9 (zweitägig) 2 - 3	10+ (zweitägig) 2 - 3	14+ (zwei- / dreitägig) 1 - 3	16+ (zwei- / viertägig) 1 - 3	20+ (zwei- / viertägig) 1 - 2	15+ (zwei- / fünftägig) 1		rend gut 9 Monaten ca. 1 Wettkämpfe, Ligaspiele	
Dauer Spiel (Min) & Ballwechsel (Sek)	5 - 10 1 - 8	5 - 10 2 - 10	15 - 35 5 - 30	15 - 45 5 - 45	20 - 55 5 - 60	25 - 70 5 - 90	30 - 80 5 - 120	40 - 90 5 - 120		lert sich nicht mehr gross er. Damenspiele sind oft	
Physis & Psyche		n & Grundkondition men, leisten	squashspez. Kondition Engagement zeigen	tiefe Intensität Motivation spüren	mittlere Intensität Bestätigung erfahren	hohe Intensität Commitment festigen	sehr hohe Intensität Erfolge verarbeiten	Schwächen stärken unter Druck bestehen		en Spielen schnell bleibe e Mental-taktische Komp	
und das Ur	mfeld verände	ert sich.	im Verein		m regionalen entrum (RLZ)		m nationalen nkt (NSP)	zusätzlich Spitzensport	iförderung in der Armee	evtl. zeitweise im Aus	sland / Profi-Stützpunkt
Verantwortlicher Trainer		J+S-Leitende od	der Vereinstrainer		RLZ-Trainer	NSP-	Trainer		Nationaltrainer		evtl. Privattrainer
Ausbildung		Volks	schule		Eintritt Sportschule empfohlen	Sport-Sek / -Gymi sehr empfohlen	Sport-Lehre / -Gymi sehr empfohlen	Halbprofi / Profi		Profi-Sportler	
mögliche Probleme	keine Courts in der Nähe zum Wohnort	kein Verein in der Nähe zum Wohnort	mangelnde Leiter- / Trainerqualität	wenig Unterstützung (Eltern und Umfeld)	Ausbildung & Sport Finanzen	Finanzen, Eltern, evtl. Wohnort	Finanzen, evtl. Militär	Leben als Profi organisieren	stetig unterwegs, Karriere finanzieren	Gesundheit, Nach- Karriere-Planung	Umgang mit Medien, Erfolg etc.
Finanzen + (CHF / Jahr) -	keine Einnahmen durc Auslagen für d	ch den Sport (Sponsoring, den Sport belaufen sich au	Preisgeld, Antrittsgeld) If ca. 500-1'000	0 bis 500 1'000 bis 2'000	0 bis 1'000 2'000 bis 5'000	0 bis 2'500 3'000 bis 10'000	0 bis 5'000 5'000 bis 15'000	0 bis 10'000 10'000 bis 20'000	10'000 bis 25'000 20'000 bis 40'000	50'000 bis 150'000 25'000 bis 50'000	Squashmillionär
In allen Phas	sen benötigt e	es qualifizierte	s Personal								
Trainer-Ausbildung	J+S-Grundausbildung Leiterkurs (5-6 Tage)	J+S-Weiterbildung 1 (WB1, 8 Tage)	J+S-WB2: Gute Spieler (4 Tage)	J+S-WB2: Einführung Leistungssport (3-6)	Swiss Squash Praktikum		z: Ausbildung Trainer/in eidg. Berufsprüfung		dung Trainer/in Spitzen- (höhere Fachprüfung)	WSF Coaching Conference u.a.	evtl. weiterführende Ausbildungen
Meilensteine in Trainerkarriere			rt- und Weiterbildungsmög ach oder Leiter in andere		Anerkennung als Swiss Squash Trainer	Vertrag als Swiss Squash Pooltrainer	Berufsanerkennung Trainer Leistungssport	Vertrag Swiss Squash NSP-Trainer	Eidg. Diplom Trainer Spitzensport	Nationaltrainer Swiss Squash	z.B. Chef Leistungs- sport oder Nachwuch
nötige Schieds-	Aneignung von Gr	rundkenntnissen - selbstä	ndig und im Verein	Ausbildung zum Schie	dsrichter Swiss Squash	Ausbildung zum natie	onalen Schiederichter	Ausb	ildung zum internationale	n World Squash Schieds	richter
richterkenntnisse	(Spielre	egeln, Zählweise, Let-Situ			Pflichten, Regeln, Rufe)		agement, Vertiefung)		y Based Training & Asses		

Swiss Squash Trainingshandbuch - Terminübersicht



Jahresplanung Kalenderjahr

Vorbereitung / Aufbau	Events und	Höhepunkte-	Planung (inte	ernational)			Höhepunkte	•		
	Sommer	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April bis Sor	nmer	
	Eventplanui	ng (national)	•	•	•	•				

Swiss Squash Trainingshandbuch - T1-T3 - Kaderjunioren



Saisonplanung und Kontrolle

Orga	nisator	ſ	Leit	er/ii	nne	<u>n:</u>																				Jahr:			
Leger	nde: g =	geplant (x), r = realisiert (ja = x / nein = o)	1		2	3		4		5	6		7	8	3	9	10	11	12		13	14	15	5	16	17	18	19	20
Ziel(e	e)	Datum																											
		Startzeit					T																	十					
				+			\dashv		+											+			+	\dashv					
		Dauer		\bot			_					\perp		—						\bot				_				<u> </u>	
		T1 - T3: Kaderjunioren	g।	r g	r	g	r	g r	g	r	g	rξ	g r	g	r	g r	g r	g r	g	r g	r	g	r g	r	g r	g r	g r	g r	g r
	(t)	realistische Ziele setzen, auch träumen (WM)! sich an Leistungstests und Ranglisten messen																											
	nale	Resultate an SM und int. Turnieren auswerten																		-			+	_					
	otio bsta	gemeinsame Ziele und Committments setzen																						-					
	Emotionale Substanz	Selbstkompetenz/Selbsteinschätzung verbessern																											
Psyche	ш	Trainingsklima und -umfeld optimieren																											
Sys		Willen steuern und stets dran bleiben																						寸					
"	l- ar enz	intensive Solo- und Spielübungen zu zweit																											
	nta isch pete	Schläge variieren und im richtigen Moment nutzen																						_					
	Menta taktisc Kompet	Spezialtaktiken und -Schläge anwenden von Fremd- zu Selbstcoaching - Selbstmanagem.																											
	+ Š	Performance - beste mögliche Leistung bringen																						-					
		auf stabile, ausbalancierte Stellung achten		-			-		-			-								+				\dashv					
	ive nz	gezielte Winkel spielen - nahe an die Seitenwand																						-					
	nat ete	optimale Positionierung und "deception" kennen																											
	np m	Ausgleichssportarten und qualitatives Training																											
ω	Koordinative Kompetenz	Ball unter Druck gezielt spielen ("Paki", Handicap)																											
Physis		dank Funktionalität der Technik Präzision erlangen					_					_											\perp	4				<u> </u>	
문	<u>o</u>	rhythmische, lange Ballübungen als "warm up" gezielt die Grundlagenausdauer aufbauen					_																						
	anz	die komplexe "Squash- Ausdauer" verbessern																											
	ditic bst	geplant Kraft aufbauen - Gleichseitigkeit trainieren																						-					
	Konditionelle Substanz	Beweglichkeit verkürzter Muskelgruppen erhöhen																											
	ス	Trainings- und Wettkampfplanung einhalten																											
		Leistungstests, sportmedizinischer Untersuch																											
D	Tests & Wettkampf	Fortschritte von Solo- Ubungen festhalten																											
l li	sts kar	2 vs.1, 4/4-Court- & Handicap- Formen trainieren Clubliga und Turniere organisieren und teilnehmen																											
vick	Te	Junioren- und Erwachsenen-Wettkämpfe spielen		-			_													-			\perp						
intv	>	internat. Juniorenturniere (Junior Opens) spielen																						-					
persönliche Entwicklung		Karriereplanung erstellen - quo vadis?		+			\dashv		+			+								+		_		\dashv				\vdash	
lich	ം ഗ	an Dorf- Events mit dem Verein präsent sein																											
gün	Umfeld & Soziales	Kaderzusammenzüge und Lager (z.B. 3T)																											
Sers	mfe ozi	gemeinsam an internationale Turniere reisen																											
	\supset \otimes	soziale Zeit in Trainingsplanung berücksichtigen																											
		Vorbildfunktion wahrnehmen (z.B. cool and clean) Regeln anwenden (nationaler Schiedsrichter)		+			_		+-			_		\vdash					+	+			+	+				\vdash	
And	deres	Taktik vs. Regeln: Positionierung vs. Blocking		-			-		-											-				-					
		- I amount of the second of th					1											1						- 1				1	1

Swiss Squash Trainingshandbuch - T3-E1 - Sportschüler & Halbprofis



Saisonplanung und Kontrolle

Orga	nisator	ſ <u></u>	_Le	ite	r/inn	e <u>n:</u>																					—,	Jahr:				
Lege	nde: q =	geplant (x), r = realisiert (ja = x / nein = o)	Γ.	1	2	T	3	4	1	5	T 6	6	7		8	9	1	10	11	Τ.	12	13	\top	14	15	16	. Т	17	18	19	20	<u> </u>
Ziel(_	Datum	\vdash			+			+		\vdash			\dashv			+			+			+		 		十				+-	_
	=)		_			+			+		-			+			+			+			+		<u> </u>		+				+-	_
		Startzeit	<u></u>														_						丄				\dashv			<u> </u>		
		Dauer																														
	T3 ·	- E1: Sportschüler & Halbprofis	g	r	g r	g	r	g	r g	j r	g	r	g	r	g r	g	r g	ı r	gı	· g	r	g	r g	r	g r	g	r	g r	g r	g r	g	r
		Ziele immer wieder analysieren und anpassen				T																					T					
	Emotionale Substanz	PSA / WSA Lizenz - Weltrangliste als Referenz																														
	ion	Siege / Niederlagen analysieren - Trainingsinputs																														
	l ja nps	Plan B: unter Druck langsamer und sicher spielen																														
υ	⊞ o	sich an positiven Resultaten orientieren - "I can!"																														
Psyche		Spass und Herausforderung dank "Top-Sparrings"	ш			\perp					<u> </u>			_			_			_			丄		<u> </u>		\dashv	'	<u> </u>	$oxed{oxed}$	\bot	
Psy	N	Fokus auf Racket (Ball früh, Half-Volley, Volley)																									_					
	he he	Präzision verbessern, viel gerade, Breite!																					_				_					
	isc	Gamepian (PFPM, Exchange, Attack, Defence)							_								_			_							_			<u> </u>		
	Me Sakt	im rightigen Memont engreifen, eigher kurz eniglen	\vdash			-																	_	-			+				_	
	호	taktischer Plan (Ich Gegner Court-Konditionen)	\vdash						_								_			_			_	_			+				-	
		Ischnell auf Ball Bereitschaft für Volley und Half-V	\vdash			+			-		-			-			+			+			+	+			+				+-	
	Z ée	Präzision verbessern, viel gerade, Breite! Gameplan (PFPM, Exchange, Attack, Defence) Deception: early 70%, hold 20%, long hold 10% im richtigen Moment angreifen, sicher kurz spielen taktischer Plan (Ich, Gegner, Court-Konditionen) schnell auf Ball, Bereitschaft für Volley und Half-V. Breite (Ball nahe, aber nicht früh an Seitenwand)				-			-								-			+			_	+			+				+	
	ati	T-Position anpassen ("squeeze the position")																					_	-			-				_	
	- ji je	immer wieder koordinative Herausforderungen!																		_			_	+			+				-	_
	Koordinative Kompetenz	Extra-Höhe über Tin, sicher angreifen																		+			_	+			+	-			+	_
.si	x x	Technik verfeinern (Timing, line of shot)																					_	_			\pm					_
Physis	-	Intensität im Training wie im Wettkampf (100%)				\top			\top					\neg			十			\top			+	\top			十				+	_
L L		von Grundlagen über intermittierend zu Sportart																														
	one	lernen, sich von O2 Schuld zu erholen (intensiv)																														
	diti	Bein, Rumpf- und Armkraft verbessern																														
	Konditionelle Substanz	halte Hamstrings, Iliopsoas, Glutäus lang genug																														
	×	Phasen gut planen, Erholung wird wichtiger!																														
		Leistungstests, sportmedizinischer Untersuch																														
	Tests & Wettkampf	Ranglisten- Entwicklung auswerten																														
<u> </u>	sts	viele Matchpraxis, in "Übungen" gezielt arbeiten																									4					
호	l ∰ i	NLA Spiele und internationaler Vergleich																					_	4			4	'				
_ لا	` ≥	PSA / WSA Punkte sammeln (close sat.)																					_	4			4	'				
persönliche Entwicklung		möglichst viele Wettkämpfe auf hohem Niveau	ш			+			_		ļ			_			+			+			+				+		<u> </u>	<u> </u>	44	
l she		Karriereplanung umsetzen, Finanzen organisieren Selbstvermarktung, Sponsorensuche	\vdash			-																	_	-			+				_	
iji	d & es	Kadertrainings, Zusammenzüge und Lager	\vdash			-			-								_			+			_	_			+				+	
ıscı	felc	Gemeinsam int. Turniere, Ausland-Trainings	\vdash																				-	-			-			-	-	
pe	Umfeld & Soziales	Sport wird gezwungenermassen auch Sozialzeit	\vdash						+					\dashv			+						+	+			+	_			+-+	
		sich selber und das Land gut repräsentieren	\vdash						+					-			-	+		-			+	+			+			-	+++	
		"Schiedsrichter" analysieren, Gunst nutzen	\vdash			+		+	+	+	\vdash		\vdash	+		+	+	+		+		-	+	+-	+-	+	十	+	\vdash	\vdash	+	_
An	deres	Positionierung verbessern, "Platz nehmen"																		\top							\top					

Swiss Squash Trainingshandbuch - T3-E1 - Profis



Saisonplanung und Kontrolle

Orga	nisato	r	Le	ite	r/inn	e <u>n:</u>																					Jahr	:			
Lege	nde: a =	= geplant (x), r = realisiert (ja = x / nein = o)	·	1	2	I	3	4	T	5	6	3	7	T	8	9	10	1	11	12	1	3	14	15	\top	16	17	18	19	20	0
Ziel(_	Datum				+		\vdash	+					+			+	+			+	\dashv		+	十				+	+	_
Licit	-)					+		+	+			-		+			+	+			+	\dashv		$+\!-$	+		\vdash		\vdash	+	
		Startzeit																4							4		<u> </u>		Ļ	┷	
		Dauer																													
		Elite E1 - E2 (M): Profis	g	r	g r	g	r	g	r ç	j r	g	r	g	r g	j r	g r	g	r g	r	g	r g	r	g r	gı	Ţ	g r	g r	g r	g r	g	r
		Annäherung an Leistungsspitze																													
	Emotionale Substanz	Glaube an Erfolg in Weltrangliste, EM Elite, WM Elite																							_	'					
	tior	knappe Spiele gewinnen, "big points" (?) bei "Müdigkeit" Konzentration auf Atmung																							_	'	<u> </u>				
	l engage	positiv bleiben (Selbstgespräche, 10-Sek.Kur)																							+						
<u>e</u>	<u> </u>	Freude an kleinen Erfolgen, Analyse Niederlagen																							+					-	
Psyche		immer OLZ, Konzentrationslücken vermeiden				+		+	+		\vdash			+				+			+		+		+	+		+	+-	+-	_
ď	ي ك	Präzision auf hohem Tempo halten können				-																			+					-	
	tal- che	Gameplan (PFPM), take the ball that little bit earlier!																							+					+	_
	len ktis npe	Deception / Disguise - gegnerabhängiger Einsatz																							\top						
	Mer takti Komp	Safe play - no gifts to oponent, extra margin																							T						
		taktischer Plan ("Gegner, Court-Konditionen")																													
	0	noch schneller auf Ball - Racketvorbereitung!																													
	erzi	gute Breite perfektionieren, Länge variieren																							\perp	'					
	ding	T-Position (Platz nehmen)																							\perp	'					
		nie auf koordinative Trainings verzichten auf sehr gute Breite der Angriffsbälle achten												_				_			-				+				-	-	
.∞	Koordinative Kompetenz	Line of shot / Timing perfektionieren				-								-				-			-				+					-	
Physis		Intensität hoch, Dauer länger als im WK				+		+	+		\vdash			+				+			+		\rightarrow	+	+	+-	\vdash	+	+-	+	_
□□	Z ⊫e	von intermittierend zu viel sportartspezifisch				-																			+					-	
	one tan;	anaerobe Kapazität verbessern																							+					+	
	ditio	Bein, Rumpf-, Armschnelligkeit verbessern																							\top						
	Konditionelle Substanz	vermehrt auf Beweglichkeit achten																							T						
	不	Pausen und Erholungszeiten einhalten																													
		Leistungstests, sportmedizinischer Untersuch																													
D	Tests & Wettkampf	PSA / WSA Rangliste auswerten																							\perp	'					
l H	sts	viel Wettkämpfe auf Top Niveau - Sparring-Spiele NLA Position 1 oder 2, internationaler Vergleich																							\bot	'			$\perp \perp$	_	
<u> </u>	Te /ett	an EM und WM (Team und Einzel) teilnehmen																						-	+				1	_	
nts		Profitour (WSA / PSA) spielen																							+				-	-	
persönliche Entwicklung		"Leben auf der Profitour" organisieren				+			_					+				+			+		\rightarrow	+	+	+			+-	+	_
- 5	⊸ජ ග	Tour finanzieren (Preis-/Startgelder, Sponsoren)																						+	+				1	+	
lü	Umfeld & Soziales	Reisen & Wettkämpfe organisieren																							+						
ers	nfe ozia	8 Monate / Jahr unterwegs - "Nomade"																							\top						
٥	الم تر	wenig Zeit für Freunde/Partnerschaft/Familie																							T						
		die Schweiz mit Stolz vertreten																							\perp						
An	deres	gute Auswahl der Profiturniere, entry dates																							\perp						
, (11		andere Beschäftigungen auf Tour (Bildung?)	1			1					1							- 1			- 1						1				. !

Karriereplanung

Mein Ziel (Karrierehöhepunkt):	



Name:

Haupt-Trainer: NSP / RLZ:

Weitere Trainer / Spezialisten: Anderes: Datum:

	in 1-2 Jahren	in 2-3 Jahren	in 3-5 Jahren	in 5-10 Jahren
Alter				
Sport Ziele? Meilensteine?				
Ausbildung/Beruf vorhandene Ziele? Vorstellungen?				
Finanzielles was benötige ich? woher / wie? wer hilft?				
Anderes (z.B. Ausland oder Spezialisten)				

Swiss Squash Trainingshandbuch - Wochenplan

SWISS
SQUASH

Name:	Meine Ziele (Saison/Jahr):

Haupt-Trainer: NSP/RLZ:

Weitere Trainer / Spezialisten: Anderes: Wochen:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						
####						