

Trainingsplan

	Zeit	MI 14.08.2024				FR 16.08.2024				MI 21.08.2024				FR 23.08.2024																			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU																
EL	1940 – 2000	Beni Z.				Andi				Alena				Laurin																			
16.08.: 1. Training Jungturner:innen																	23.08.: SHTV-Plauschanlass																
Lektion 1	2000 – 2035	Getu Einzel	T Ae SM		Laufschule/ Reaktion (Beni) Alternative?	T Ae			Basketball Medizinball (Vera)	Getu Einzel	T Ae SM		FTA Laufschule/ Start (Beni)	Getu Einzel	T Ae SM		FTU Sprungkraft (Laurin)																
Lektion 2	2040 – 2115	GK	T Ae SM		Stabi (Vera) Alternative?	GK			FTU Koordination (Beni)	RE	T Ae SM		Kugel (Vera)	GK	T Ae SM		FTU Spiel																
Lektion 3	2120 – 2150	RE	Volleyball		Smollball	RE			FTA LA Spiel	GK	T Ae Einzel	Unihockey	Fussball	RE	Handball	T Ae Einzel	Lockerer Lauf																
Restaurant						Bowling Five								Restaurant Freihof																			

Trainingsplan

	Zeit	MI 28.08.2024				FR 30.08.2024				MI 04.09.2024				FR 06.09.2024			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Betti				Ariane				Michi				Miri			
Lektion 1	2000 – 2035	GK	T Ae Einzel		Laufschule/ Reaktion (Beni) Alternative?	RE	T Ae SM		FTA Koordination (Beni)	RE	—	T Ae Einzel	Start/ Sprint (Beni) Alternative?	Getu Einzel	FTU	T Ae SM	Laufschule/ Schnelligkeit (Beni)
Lektion 2	2040 – 2115	RE	T Ae SM		Kugel (Vera) Alternative?	GK	T Ae SM		FTU Stabi (Laurin)	GK	Medizinball (Beni)	T Ae SM	Alternative?	RE	FTA Kraft/ Beweglichkeit (Vera)	T Ae SM	
Lektion 3	2120 – 2150	Spiel	T Ae SM		Kraft –Ausdauer (Beni)	Getu Einzel	Badminton	T Ae Einzel	Lockerer Lauf	Volleyball	Basket-/Streetball	T Ae SM		GK	Völkerball	T Ae Einzel	
Restaurant						Gemeindehaus								Bowling Five			

Trainingsplan

	Zeit	MI 11.09.2024				FR 13.09.2024				MI 18.09.2024				FR 20.09.2024			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Kira				Dominic I.				Linda M.				Leni			
		12.09.: Präsident:innen Konferenz				14./15.09.: Turnfahrt gem. Anmeldung								21.09.: KGM Getu Einzel 22.09.: TAe SM Trainingstag			
Lektion 1	2000 – 2035	GK	Sprungkraft (Laurin)	AeP SM	Alternative?	RE	Medizinball (Vera)	TAe SM	FTU	RE	Weitsprung Technik (Laurin)	AeP SM	Alternative?	GK	FTU	Tae SM	Laufschule/ Reaktion (Beni)
Lektion 2	2040 – 2115	RE	TAe SM		Kugel (Vera) Alternative?	GK	Koordination (Beni)	TAe SM	FTU	GK	Stabi (Laurin)	TAe SM	Alternative?	RE	FTA	TAe SM	LA Spiel
Lektion 3	2120 – 2150	Unihockey	TAe SM		Fussball	Getu Einzel	Badminton	AeP SM	Lockerer Lauf	Völkerball	Volleyball	TAe SM		Getu Einzel	Smolball	AeP SM	Lockerer Lauf
Restaurant						Gemeindehaus								Bowling Five			

