

Trainingsplan

	Zeit	MI 02.10.2024				FR 04.10.2024				MI 09.10.2024				FR 11.10.2024			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Kein Training								Miri				Lukas F.			
1. Ferienwoche → Hallen geschlossen																	
Lektion 1	2000 – 2035									Koordination (Laurin)	T Ae SM	TS Männer		GK	Reaktion (Vera)	AeP	
Lektion 2	2040 – 2115									TS RE	T Ae SM	Kraft/ Stabi (Vera)		TS Mixed	Sprungkraft (Laurin)	T Ae SM	
Lektion 3	2120 – 2150									TS Mixed	AeP	Spiel		TS Männer		T Ae SM	Lockerer Lauf
Restaurant														Bowling Five			

Trainingsplan

	Zeit	MI 16.10.2024				FR 18.10.2024				MI 23.10.2024				FR 25.10.2024			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Sarah				David				Saskia				Beni Z.			
		19.10.: Etzel-Cup								26./27.10.: Aerobic-SM							
Lektion 1	2000 – 2035	TS RE/ Weitsprung (Laurin)	TS Männer	T Ae SM		TS Mixed	AeP	Stabi/ Beweglichkeit (Vera)		TS RE	T Ae SM	Reaktion (Beni)		TS Mixed	Stabi (Laurin)/ FTA	AeP	
Lektion 2	2040 – 2115	GK/ Koordination (Vera)	TS Männer	T Ae SM		TS Mixed	T Ae SM	Laufschule/ Sprint (Laurin)		GK	T Ae SM	Sprungkraft (Laurin)		GK	Sprint/ Start (Beni)	T Ae SM	
Lektion 3	2120 – 2150	TS Mixed	Medizinball (Laurin)	AeP		TS RE	T Ae SM	TS Männer	Lauf	TS Mixed	Weitsprung/ Hochsprung (Laurin)	AeP		TS Männer	Kugel (Vera)	T Ae SM	
Restaurant						Restaurant Gemeindehaus								Restaurant Freihof			

Trainingsplan

	Zeit	MI 30.10.2024				FR 01.11.2024				MI 06.11.2024				FR 08.11.2024			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Noé				Pädi B.				Kira				Marc			
Lektion 1	2000 – 2035	GK	Wurf (Vera) / Weit (Laurin)	TS Männer		TS RE	Sprint/ Reaktion (Laurin)	TS Männer		TS Mixed	Weitsprung (Laurin)	Alternative?		TS Mixed	Koordination (Beni)	Alternative?	
Lektion 2	2040 – 2115	TS Mixed	Spiel			TS Mixed	Hochsprung (Laurin)	FTU		GK	Stabi (Vera)	TS Männer		TS RE	Kugel (Laurin)	TS Männer	
Lektion 3	2120 – 2150	TS RE	Medizinball (Vera)	Alternative?		TS Mixed	FTA	Lauf		TS RE	Alternative?	Bergläufe		GK	Sprungkraft (Laurin)	Alternative?	
Restaurant						Bowling Five								Restaurant Gemeindehaus			

Trainingsplan

	Zeit	MI 13.11.2024				FR 15.11.2024				MI 20.11.2024				FR 22.11.2024			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Moritz				Linda M.				Hauptprobe				Turnshow			
Lektion 1	2000 - 2035	TS Mixed (Bühne)	Schnellkraft (Beni)	Alternative?		GK	Reaktion/ Sprint (Laurin)	TS Männer (Bühne)									
Lektion 2	2040 - 2115	TS RE	Medizinball (Vera)	FTA		TS Mixed (Bühne)	Weitsprung (Laurin)	FTU									
Lektion 3	2120 - 2150	Alternative?		TS Männer (Bühne)	Lockerer Lauf	TS RE	Kugel (Vera)	Alternative?									
Restaurant						Bowling Five											

Trainingsplan

Zeit	MI 27.11.2024				FR 29.11.2024				MI 04.12.2024				FR 06.12.2024			
	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL 1940 – 2000	Spielstunde				Chlaushock				Neuer TP folgt							
Lektion 1 2000 – 2035																
Lektion 2 2040 – 2115																
Lektion 3 2120 – 2150																
Restaurant																