

Trainingsplan

	Zeit	MI 06.05.2026				FR 08.05.2026				MI 13.05.2026				FR 15.05.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Julie				Sina				Andrea				Florian			
Sa 09.05. PS SM in Lachen SZ										Sa 16.05. Munot-Cup							
Lektion 1	2000 – 2035	T Ae			PS SM*/ Alternative	T Ae			LA Einzel PS SM Wechsel	T Ae			PS / WU	GK	FTU		Weit
Lektion 2	2040 – 2115	GK	FTU		Weit	RE		Stabi+Beweglichkeit (Beni)	FTA/ KUG	GK	FTU		Weit / Hoch	RE			FTA/ KUG / LA Einzel
Lektion 3	2120 – 2150	RE			FTA / KUG + SST / 800m	GK	FTU	Ausdehnen / Blackroll	Weit	RE			FTA / KUG / 800m	T Ae			Kantonale PS* Spiel
	bis 2200																
Restaurant														Bowling Five			