

Trainingsplan

	Zeit	MI 20.05.2026				FR 22.05.2026				MI 27.05.2026				FR 29.05.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Livia				Linda				Giulia				SHMV Munotsportanlage			
		LA Vorbereitungscup in Schaffhausen – kein LA im Training								Sa 30.05. SHMV Beggingen							
Lektion 1	2000 – 2035	T Ae				T Ae			PS / WU	GK	FTU		LA Einzel				
Lektion 2	2040 – 2115	RE			FTA	RE			FTA/ KUG / 800m	2a: 2040-2100, 2b:2105-2125							
										RE			FTA LA E.				
										T Ae			PS LA E.				
Lektion 3	2120 – 2150	GK	FTU			Getu Einzel Ausdehnen, Blackroll	FTU		Kantonale PS*	3. Lektion: 2130 - 2200							
										Getu Einzel Dehnen/Blackroll			Kantonale PS*				
										bis 2200							
Restaurant						Bowling Five											

Trainingsplan

	Zeit	MI 03.06.2026				FR 05.06.2026				MI 10.06.2026				FR 12.06.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Noé				Melani				Leni				Moritz			
Lektion 1	2000 – 2035	GK	FTU		Weit	T Ae			LA Einzel	T Ae			PS / WU	T Ae			PS / WU
Lektion 2	2040 – 2115	RE			FTA / KUG / 800m	GK	FTU		Weit	RE			FTA / KUG / 800m	GK	FTU		Weit
Lektion 3	2120 – 2150	T Ae			PS / WU	RE			FTA / KUG / 800m	GK	FTU		Weit	RE			FTA / KUG / 800m
Restaurant						Bowling Five								Bowling Five			

Trainingsplan

	Zeit	MI 17.06.2026				FR 19.06.2026				MI 24.06.2026				FR 26.06.2026				
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	
EL	1940 – 2000	Beni				Sarah				Felix				Luca				
Fr 26.06. Turnfest Kerzers Einzel Sa/So 27./28.06. Turnfest Kerzers Sektion																		
Lektion 1	2000 - 2035	T Ae			PS / WU	RE			FTA / KUG / Stabi (Beni)	GK	FTU		Weit / LA Einzel	2000 - 2015	T Ae			Laufschule
Lektion 2	2040 - 2115	RE			FTA / KUG / 800m	GK	FTU		Weit	RE			FTA / KUG / 800m	2020 - 2040	GK	FTU		Weit
Lektion 3	2120 - 2150	GK	FTU		LA Einzel	T Ae			PS / WU	T Ae			LA Einzel	2045 - 2100	Dehnen / Blackroll			FTA
Restaurant						Bowling Five												

Trainingsplan

	Zeit	MI 01.07.2026				FR 03.07.2026				MI 08.07.2026				FR 10.07.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Turnstand				Riegenanlass				Offenes Training				Ferienprogramm			
Lektion 1	2000 – 2035																
Lektion 2	2040 – 2115																
Lektion 3	2120 – 2150																
Restaurant																	