

Trainingsplan

	Zeit	MI 16.04.2025				FR 18.04.2025				MI 23.04.2025				FR 25.04.2025			
		DFH	DFH	AU	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Vera				Karfreitag – kein Training				Sina				Patrick			
Lektion 1	2000 – 2035	T Ae Einzel	Getu Einzel	FTU	STV-PS SM*					T Ae			STV-PS* / Alternative	Getu Einzel	TW Einzel	T Ae Einzel	LA Einzel / FT Einzel
Lektion 2	2040 – 2115	T Ae*	Getu Einzel	FTA	LA					GK			PS Start/ Sprint (Beni) / FTU	RE			KUG (Vera) / FTA
Lektion 3	2120 – 2150	T Ae*		Spiel	LA					RE			Medizinball (Vera) / FTA	GK			PS 8x80m (Beni) / FTU
Restaurant														Bowling Five			

Trainingsplan

		MI 30.04.2025				FR 02.05.2025				MI 07.05.2025				FR 09.05.2025			
Zeit		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Laurin				Lukas F.				Beni Z.				Kevin			
10.05.: STV-PS in Grenchen																	
Lektion 1	2000 – 2035	T Ae			Sprungkraft (Laurin)/ Alternative		Getu Einzel	Aerobic Einzel	KUG (Vera)/ Hoch (Marc) / FTA	T Ae			STV PS-SM */ Alternative	GK			Schnellkraft (Beni)/ FTU Duell TVD
Lektion 2	2040 – 2115	GK			Sprint/ Start (Laurin)/ FTU		T Ae		WU (Vera) / WE (Laurin)/ Alternative	RE			KUG (Vera)/ FTA	RE			Kugel (Vera)/ FTA
Lektion 3	2120 – 2150	RE			8x100m (Laurin)/ FTA		Stabi (Lindi)		STV PS-SM */ FTU	GK			Medizinball (Laurin) / FTU	T Ae			Dehnen/ Auslaufen / Vorbereitung STV-PS- SM / Alternative
Restaurant						Restaurant Freihof								Restaurant Gemeindehaus			

Trainingsplan

	Zeit	MI 14.05.2025				FR 16.05.2025				MI 21.05.2025				FR 23.05.2025			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Vera				Lindi				Sarah				Miri			
		17.05.: Chläggi-Cup in Wilchingen 18.05.: SHLAMJ Organisator								21.05.: LA-Vorbereitungscup in Schaffhausen				24.05.: Tannzapfen-Cup			
Lektion 1	2000 – 2035	T Ae			LA Einzel/ Alternative	GK			Start (Beni)/ FTU	T Ae			LA auf dem Munot/ Alternative	T Ae			Sprungkraft (Laurin)/ FT (Einzel)
Lektion 2	2040 – 2115	GK			PS (Beni)/ FTU	RE			Medizinball (Vera)/ FTA	RE			LA?/ FTA	2a: 2040-2100, 2b:2105-2125			
														RE			KUG/ FTA
														GK			PS/ FTU
Lektion 3	2120 – 2150	RE			KUG / STS (Vera)/ FTA	T Ae			Alternative/ Kantonale PS	GK			LA?/ FTU	Getu Einzel/ Ausdehnen, Blackroll			Spiel/ Kantonale PS
	Bis 2200													3. Lektion: 2130-2200			
Restaurant						Bowling Five								Restaurant Gemeindehaus			

Trainingsplan

	Zeit	MI 28.05.2025				FR 30.05.2025				MI 04.06.2025				FR 06.06.2025			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Andrea				Kein Training				Andi				Lorena			
31.05.: SHMV in Wilchingen																	
Lektion 1	2000 – 2035	TAe			LA Einzel / FT (Einzel)	Jede:r selbst vorbereiten auf Wettkampf (aktivieren, dehnen, mental, packen...)				TAe			WU (Vera) / WE (Laurin) / Alternative	RE			KUG (Vera) / FTA
Lektion 2	2040 – 2115	2a: 2040-2100, 2b:2105-2125								RE			KUG (Vera) / FTA	GK			PS (Beni) / FTU
		RE			KUG / FTA												
		GK			PS / FTU												
Lektion 3	2120 – 2150	Getu Einzel / Ausdehnen, Blackroll			Spiel / Kantonale PS				GK			8x100m (Beni) / FTU	TAe			WU (Vera) / WE (Laurin) / Alternative	
																	3. Lektion: 2130-2200
	Bis 2200																
Restaurant														Bowling Five			

Trainingsplan

	Zeit	MI 11.06.2025				FR 13.06.2025				MI 18.06.2025				FR 20.06.2025			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Melani				Giulia				Michi				Start ETF			
		12.06.: Start ETF Einzel								20.06.: EFT Sektion							
Lektion 1	2000 – 2035	GK			PS (Beni)/ FTU	T Ae			WU/ WE/ Alternative	RE			KUG (Vera)/ FTA				
Lektion 2	2040 – 2115	RE			KUG (Vera)/ FTA	GK			PS/ FTU	GK			PS (Beni)/ FTU				
Lektion 3	2120 – 2150	T Ae			Sprungkraft / Schnellkraft (Laurin)/ Alternative	RE			KUG / FTA	T Ae			WU (Vera) / WE (Laurin)/ Alternative				
Restaurant						Restaurant Gemeindehaus											

Trainingsplan

	Zeit	MI 25.06.2025				FR 27.06.2025				MI 02.07.2025				FR 04.07.2025			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Offenes Training				Offenes Training				Turnstand				Vereinsanlass			
Lektion 1	2000 – 2035																
Lektion 2	2040 – 2115																
Lektion 3	2120 – 2150																
Restaurant																	