

# Trainingsplan

Zeit	MI 03.12.2025				FR 05.12.2025				MI 10.12.2025				FR 12.12.2025			
	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
<b>EL</b> 1940 – 2000	Noé				Miri				Julie				Kevin			
05.12.: Jugend Juginight																
<b>Lektion 1</b> 2000 – 2035	GK	Weitsprung (Laurin)	FTU		GK	FTU	Sprungkraft Treppe (Laurin)		T Ae	Wurf (Vera)	Start/ Sprint (Beni)		RE	Medizinball (Vera)	Stabi (Beni)	
<b>Lektion 2</b> 2040 – 2115	T Ae	Reaktion/ Koordination (Laurin)	Tchoukball		RE	Medizinball (Laurin)	Streetball	Beschleunigung (Lorin)	GK	Weitsprung (Laurin)	FTU		GK	FTU		Weit (Laurin)
<b>Lektion 3</b> 2120 – 2150	T Ae	KUG (Ver)	Bergläufe (Lorin)		T Ae	Streetball	Wechsel/ PS (Laurin)		RE	KUG (vera)	Smolball	Fahrtspiel (Beni)	T Ae	Basketball		Tempoläufe (Beni)
<b>Restaurant</b>					Restaurant Bowling Five								Restaurant Bowling Five			

# Trainingsplan

	Zeit	MI 17.12.2025				FR 19.12.2025				MI 07.01.2026				FR 09.01.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
<b>EL</b>	1940 – 2000	Laurin								Giulia				Melani			
09.01.: Infoanlass Wettkampfsaison 2026																	
<b>Lektion 1</b>	2000 – 2035	RE	KUG (Vera)	800m Technik (Beni)	Lauf	Weihnachtsturnen TVT Spiel & Spass  Felix				GK	WE (Laurin)	FTU		GK	FTU	Sprungkraft Treppe (Laurin)	
<b>Lektion 2</b>	2040 – 2115	TAe	WU (Vera)	Laufschule + Blocks (Beni)						TAe	KUG (Vera)	Spiel		RE	FTA	Stabi/ Medizinball (Vera)	Lauf (Beni)
<b>Lektion 3</b>	2120 – 2150	TAe	Sprungkraft (Laurin)	FTU						TAe	WU (Vera)	Start/ Sprint (Beni)		Infoanlass Wettkampfsaison 2026 (bis 22.00 Uhr)			
<b>Restaurant</b>						Restaurant Bowling Five								Restaurant Bowling Five			

# Trainingsplan

	Zeit	MI 14.01.2026				FR 16.01.2026				MI 21.01.2026				FR 23.01.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
<b>EL</b>	1940 – 2000	Livia				Patrick				Leni				Luca			
<b>Lektion 1</b>	2000 – 2035	T Ae	Schnelligkeit (Beni)	Smollball		GK	Weit (Laurin)	FTU		RE	Sprungkraft (Laurin)	FTU		T Ae	PS (Beni)	WU	
<b>Lektion 2</b>	2040 – 2115	GK	WE (Laurin)	FTU		RE	FTA		KUG (Vera) / 800m Technik (Beni)	T Ae	Medizinball (Vera)	Koordination/ Reaktion (Beni)		RE	FTA		KUG (Vera) / Intervalle (Beni)
<b>Lektion 3</b>	2120 – 2150	RE	FTA	Stabi (Vera)		T Ae			PS (Beni)/ WU (Vera)	T Ae	KUG (Vera)	FTA	Ausdauer (Beni)	GK	FTU		Weit (Laurin)
<b>Restaurant</b>						Restaurant Bowling Five								Restaurant Bowling Five			

# Trainingsplan

	Zeit	MI 28.01.2026				FR 30.01.2026				MI 04.02.2026				FR 06.02.2026				
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	
<b>EL</b>	1940 – 2000	Sportferien SH – kein Training				Sportferien SH – kein Training				Betti				Andi				
		Hallen geschlossen				Hallen geschlossen												
<b>Lektion 1</b>	2000 – 2035									T Ae	LA/FT Spiel			RE	LA/FT Spiel			
<b>Lektion 2</b>	2040 – 2115									GK	LA/FT Spiel			GK	LA/FT Spiel			
<b>Lektion 3</b>	2120 – 2150									RE	FTA		Lockerer Lauf	T Ae	Spiel		Lockerer Lauf	
<b>Restaurant</b>						Restaurant Bowling Five								Restaurant Bowling Five				

# Trainingsplan

	Zeit	MI 11.02.2026				FR 13.02.2026				MI 18.02.2026				FR 20.02.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
<b>EL</b>	1940 – 2000	Fabienne				Sina				Andrea				GV TVT			
		21.02.: Frühlingskurs Aktive, MF 21.02.: Fasnacht Thayngen															
<b>Lektion 1</b>	2000 - 2035	T Ae	Medizinball (Vera)	PS (Beni)		GK	Weit (Laurin)	FTU		T Ae	Stabi (Beni)						
<b>Lektion 2</b>	2040 - 2115	RE	KUG (Vera)	FTA	Zügiger Lauf (Beni)	RE	FTA	Conconi-Test (Beni)	KUG (Vera)	GK	FTU	Sprungkraft (Laurin)					
<b>Lektion 3</b>	2120 - 2150	GK	Weitsprung (Laurin)	FTU		T Ae			PS (Beni)/ WU (Vera)	RE	FTA	KUG Stabi (Vera)	Intervalle (Beni)				
<b>Restaurant</b>						Restaurant Bowling Five								Restaurant Bowling Five			

# Trainingsplan

	Zeit	MI 25.02.2026				FR 27.02.2026				MI 04.03.2026				FR 06.03.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
<b>EL</b>	1940 – 2000	Sarah				Felix				Moritz				Alina			
		06.-08.03.: Skiweekend															
<b>Lektion 1</b>	2000 – 2035	T Ae	Medizinball (Vera)	Start/ Sprint (Beni)		GK	Sprungkraft (Laurin)	FTU		T Ae	Koordination/ Reaktion (Beni)	Stabi (Vera)		T Ae	WU (Vera)	PS (Beni)	
<b>Lektion 2</b>	2040 – 2115	RE	KUG (Vera)	FTA	Stabi (Beni)	RE	FTA		Medizinball (Vera) / Ausdauer (Beni)	GK	WE (Laurin)	Smollball		GK	FTU		WE (Laurin)
<b>Lektion 3</b>	2120 – 2150	GK	Weit (Laurin)	FTU		T Ae			PS (Beni) / WU (Vera)	RE	FTA		Bergläufe (Beni)	RE	KUG (Vera)		Verfolgungslauf (Beni) / FTA
<b>Restaurant</b>						Restaurant Bowling Five								Restaurant Bowling Five			