

# Trainingsplan

	Zeit	MI 11.03.2026				FR 13.03.2026				MI 18.03.2026				FR 20.03.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH
<b>EL</b>	1940 – 2000	Beni				Silvan				Vera				Tim			
<b>Lektion 1</b>	2000 – 2035	GK	Hochsprung (Laurin)	FTU		TAe	PS (Beni)	Stabi (Vera)		Start/Sprint (Beni)	TAe			RE	KUG (Vera)	Stabi (Beni)	FTA
<b>Lektion 2</b>	2040 – 2115	RE	FTA		Lockerer Lauf	GK	FTU		Weit (Laurin)	GK	Sprungkraft (Laurin)	FTU		GK	FTU		Weit (Laurin)
<b>Lektion 3</b>	2120 – 2150	Medizinball (Vera)	TAe			RE	FTA		800m (Beni) / KUG (Vera)	RE	KUG (Vera)		FTA / 800m (Beni)	TAe			Wurf (Vera) / Hochstarts (Beni)
<b>Restaurant</b>						Bowling Five								Bowling Five			

# Trainingsplan

	Zeit	MI <b>25.03.2026</b>				FR <b>27.03.2026</b>				MI <b>01.04.2026</b>				FR <b>03.04.2026</b>			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU/DFH	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
<b>EL</b>	1940 – 2000	Luca				Andrin				Miriam				Karfreitag – kein Training			
Ev. TAe Standortbestimmung																	
<b>Lektion 1</b>	2000 - 2035	TAe	Wurf (Vera)	Reaktion/Koordination (Beni)		GK	FTU		Weit (Laurin)	TAe			Alle: 80m stoppen				
<b>Lektion 2</b>	2040 - 2115	GK	FTU		Weit Technik (Laurin)	RE		Stabi (Beni)	FTA/ Kugel (Vera)	GK			FTU Weit (Laurin)				
<b>Lektion 3</b>	2120 - 2150	RE	Medizinball (Vera)		FTA / 800m (Beni)	TAe			STV-PS* (Beni)	RE			FTA / Kugel (Vera) / 800m (Beni)				
<b>Restaurant</b>						Bowling Five											

# Trainingsplan

	Zeit	MI <b>08.04.2026</b>				FR <b>10.04.2026</b>				MI <b>15.04.2026</b>				FR <b>17.04.2026</b>			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
<b>EL</b>	1940 – 2000	Lena				Trainingsweekend				David				Noé			
						Sa/So 11.+12.04. TW in Romanshorn				Frühlingsferien – Hallen geschlossen				Frühlingsferien – Hallen geschlossen			
<b>Lektion 1</b>	2000 – 2035	GK			FTU Alle: 80m stoppen							LA					LA T Ae
<b>Lektion 2</b>	2040 – 2115	RE		Stabi (Beni)	FTA/ Kugel (Vera)							LA T Ae					LA FTU
<b>Lektion 3</b>	2120 – 2150	T Ae			Wurf (Vera) / PS (Beni)							LA FTA					LA FTA
<b>Restaurant</b>														Bowling Five			

# Trainingsplan

	Zeit	MI 22.04.2026				FR 24.04.2026				MI 29.04.2026				FR 01.05.2026			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
<b>EL</b>	1940 – 2000	Carlotta				Laurin				Florian				1. Mai - kein Training			
		2. Mai Gym-Cup															
<b>Lektion 1</b>	2000 – 2035	T Ae			LA Einzel	RE	FTA	Alternative	STV-PS*	T Ae	Medizinball (Vera)		PS (Beni)				
<b>Lektion 2</b>	2040 – 2115	GK			FTU Weit (Laurin)	GK			FTU Weit (Laurin)	RE			FTA/ Kugel (Vera) / 800m (Beni)				
<b>Lektion 3</b>	2120 – 2150	RE			FTA / Kugel (Vera) / 800m (Beni)	T Ae			Sprint Interv. (Beni) / Wurf (Vera)	GK			FTU Weit (Laurin)				
<b>Restaurant</b>						Bowling Five											