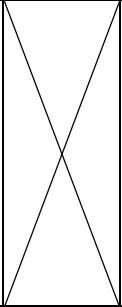
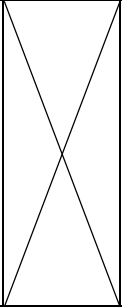
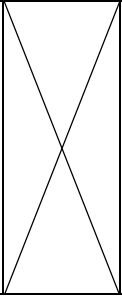
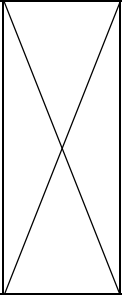


Trainingsplan

Org	Zeit	MI 01.08.2018				FR 03.08.2018				MI 08.08.2018				FR 10.08.2018					
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU		
EL	1940 – 2000	Nationalfeiertag - kein Training				Beni Z.				Miriam				Lorena					
Lektion 1	2000 – 2035					RE			Sprungkraft (Kevin)	SR					Start/Sprint (Kevin)	RE	Stafetten (Pascal)		LA Munot (19.00 - 21.00 Uhr!)
Lektion 2	2040 – 2115					SR			Wurf	RE					LA Einzel	SR	Fussball (Pascal)		LA Munot (19.00 - 21.00 Uhr!)
Lektion 3	2120 – 2150						Spiel / 8x80m (Kevin)							Kraft / Ausdauer (Carina)	Kraft (Sandro)			Américaine TMM (19.00 - 21.00 Uhr!)	
Restaurant						gemeinsamer Ausgang				Bowling Five				Bowling Five					

Trainingsplan

Org	Zeit	MI 15.08.2018				FR 17.08.2018				MI 22.08.2018				FR 24.08.2018				
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	
EL	1940 – 2000	Kevin				Noel				Andrea				Alena B.				
TMM / Werfercup am Samstag																		
Lektion 1	2000 – 2035	SR			LA Einzel / Smolball	T Ae	Spiel (Sandro)		Laufschule (Kevin)	SR			Schnelligkeit / Start (Kevin)	RE	Smolball (Pascal)		Hoch / Weit (LA / Beni)	
		RE			LA Einzel / Lauf	RE			LA Einzel	RE			Kugel (LA)	T Ae	Kraftcircuit (Sandro)		Sprungkraft (Kevin)	
		T Ae			Stabi (Kevin)	SR			Auslaufen / Blackroll					Kraft (Nadine) / 8 x 100m	T Ae			Fussball / 3 x 1km
Restaurant		Silberberg				Silberberg				Gemeindehaus				Gemeindehaus				

Trainingsplan

Org	Zeit	MI 29.08.2018				FR 31.08.2018				MI 05.09.2018				FR 07.09.2018			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Vera				Showtraining				Raphael S.				Ariane			
gem. separatem Trainingsplan																	
Lektion 1	2000 – 2035	SR	 	 	Koordination (Carina)	 	 	 	 	TAE	 	 	Stabi (Kevin)	RE	Spiel und Spass (Pascal)	 	LA Munot (19.00 - 21.00 Uhr!)
Lektion 2	2040 – 2115	RE	 	 	Weit (Beni)	 	 	 	 	SR	 	 	Kugel (LA)	SR	Spiel und Spass (Pascal)	 	LA Munot (19.00 - 21.00 Uhr!)
Lektion 3	2120 – 2150	TAE	 	 	FTA/ Lauf & Ausdehnen	 	 	 	 	RE	 	 	10 x 100m / Lauf	Spiel	 	 	LA Munot (19.00 - 21.00 Uhr!)
Restaurant		Freihof				Freihof				Bowling Five				gemeinsamer Ausgang			

Trainingsplan

Org	Zeit	MI 12.09.2018				FR 14.09.2018				MI 19.09.2018				FR 21.09.2018				
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	
EL	1940 – 2000	Simon				Patrick L.				Cédric P.				Lukas				
Kant. Gerätemeisterschaften										LMM-Final Sa und So in Riehen/BS								
Lektion 1	2000 - 2035	SR	 	 	Schnelligkeit / Start (Kevin)	RE	Kraft (Tobi)	 	Weitsprung (Beni)	SR	 	 	Laufschule / Start (Kevin)	T Ae	Kraft (Pascal)	 	LA Einzel	
		T Ae	 	 	Kraft (Nadine)	SR	 	 	LA Einzel	RE	 	 	Kugel (LA)	RE	Smollball (Pascal)	 	LA Einzel	
		 	 	 	Fussball / Korbball / Lauf	T Ae	 	 	Spiel (Sandro) / 7 x 110m (Kevin)	T Ae	 	 	Fussball/ Lockerer Lauf & Ausdehnen	LMM: mentale Vorbereitung	 	 	 	Fussball / Korbball
		 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	
Restaurant		Bowling Five				Bowling Five				Silberberg				Silberberg				

Trainingsplan

Org	Zeit	MI 26.09.2018				FR 28.09.2018				MI 03.10.2018				FR 05.10.2018			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Sandro				Fussballspiel TVUR - TVT, Hofen <small>(Korbball noch offen)</small>				Ferien				Ferien			
		Turnfahrt Sa/So								Hallen geschlossen				Hallen geschlossen			
Lektion 1	2000 – 2035	Kraft (Carina)															
Lektion 2	2040 – 2115				Fussball / Korbball												
Lektion 3	2120 – 2150				Fussball / Korbball												
Restaurant		Gemeindehaus															

Trainingsplan

Org	Zeit	MI 10.10.2018				FR 12.10.2018				MI 17.10.2018				FR 19.10.2018					
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU		
EL	1940 – 2000	Cédric I.				Michi				Vera D.				Beni S.					
Lektion 1	2000 – 2035																		
					LA & FTA alle; TdJ-Wettkampf				Stafetten (Lukas)				Sprungkraft (Kevin)				T Ae & Getu alle; TdJ-Wettkampf		
						T Ae					SR								
Lektion 2	2040 – 2115																		
					LA & FTA alle; TdJ-Wettkampf				Stabi (Kevin)								T Ae & Getu alle; TdJ-Wettkampf		
						RE					Turnshow alle								
Lektion 3	2120 – 2150																		
					LA & FTA alle; TdJ-Wettkampf				Spiel								T Ae & Getu alle; TdJ-Wettkampf		
						SR					Turnshow alle								
Restaurant		Freihof				Freihof				Bowling Five				Bowling Five					