

Trainingsplan Dienstag

Aktiven: Die fett markierte Daten müssen in jedem Fall besucht werden. Wer verhindert ist, muss sich abmelden --> Es wird kontrolliert.

KW	Aktive & Jugend	Schwerpunkte	Bemerkungen	Anlässe
10	06. Mär	Hochsprung / Kugel (JS/FB)	Technik: Anlauf, Absprung, Überquerung / Wechselschritt, Angleiten, Drehen	Achtung: Training findet wieder am Dienstag und in Frauenkappelen statt!
11	13. Mär	Weitsprung / Schleuderball (US/SS)	Technik: Anlauf, Absprung, Landung / Drehwurf mit Schleuderball	Kerzerslauf
12	20. Mär	Mission 8.0 - Standortbestimmung (PI/FB)	Hoch, Kugel, Weit, Schleuder, Sprint, 800m --> alle machen alles	Quer dür Wohle
13	27. Mär	PS / Koordination / Kondition / 800 m (MP/SS/US)	Technik: Stabtechnik / Übergabe / Lauf	
14	03. Apr	Hochsprung / Kugel (JS/FB/PI)	Technik: Anlauf, Absprung, Überquerung / Wechselschritt, Angleiten, Drehen	
15	10. Apr	Weitsprung / Schleuderball (PI/JS)	Technik: Anlauf, Absprung, Landung / Drehwurf mit Schleuderball	
16	17. Apr	Auf Anmeldung (PI)		Jugend Ferien Trainingslager Tenero
17	24. Apr	Mission 8.0 - Qualifikation für Turnfeste (PI/SS)	Hoch, Kugel, Weit, Schleuder, Sprint, 800m --> alle machen alles	LMM Lyss
18	01. Mai	PS / Koordination / Kondition / 800 m (MP/SS/JS)	Training / Wettkampf	05. Mai Samstagstraining für Aktiven: Auf Anmeldung Chäsitzerlouf
19	08. Mai	Hochsprung / Kugel (JS/FB/MP)	Training / Wettkampf	12. Mai Samstagstraining für Aktiven: Auf Anmeldung Turnfahrt Frauenkappelen
20	15. Mai	Weitsprung / Schleuderball (RS/SS/JS)	Training / Wettkampf	19. Mai Samstagstraining für Aktiven: Auf Anmeldung Grand Prix von Bern
21	22. Mai	Hochsprung / Weitsprung / Kugel / Schleuderball / PS (MP/SS/PI)	Training / Wettkampf	26. Mai (Mittelländischer Musiktag Frauenkappelen)
22	29. Mai	Mission 8.0 - Abschlussmessung (PI/FB)	Hoch, Kugel, Weit, Schleuder, Sprint, 800m --> alle machen alles	02. Jun Samstagstraining für Aktiven: Auf Anmeldung
23	05. Jun	Hochsprung / Weitsprung / Kugel / Schleuderball / PS (JS/SS/MP)	Training / Wettkampf	09. Jun Mittelländisches Turnfest Münchenbuchsee
24	12. Jun	PS / Kugel / Weitsprung / Schleuderball (PI/FB/JS)	Training / Wettkampf	16. Jun Samstagstraining für Aktiven: Auf Anmeldung
25	19. Jun	PS / Kugel / Weitsprung / Schleuderball (MP/SS/PI)	Training / Wettkampf	23. Jun Samstagstraining für Aktiven: Auf Anmeldung
26	26. Jun	PS / Kugel / Weitsprung / Schleuderball (PI/SS/JS)	Training / Wettkampf	30. Jun Kantonales Turnfest Romanshorn
27	03. Jul	Spiel & Spass (JS/SS)		
28	10. Jul	Auf Anmeldung: Stabhochsprung (PI)		
29	17. Jul	Auf Anmeldung: Spiel & Spass (US)		
30	24. Jul	Auf Anmeldung: Stabhochsprung (PI)		Jugend Ferien
31	31. Jul	Aufbauen Nationalfeier & Stabmeeting		Nationalfeier & Stabmeeting
32	07. Aug	Pause		
33	14. Aug	Turnstand		