

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

Leiter: Franziska Bürgi (FB), Simon Schurtenberger (SS), Jürg Schmid (JS), Michael Plüss (MP), Urs Schmid (US), Pascal Ioset (PI), Rudolf Schurtenberger (RS)