

Trainingsplan bis Ostern 2020



Datum		Training/ Anlass	Leiter
Di	21.01.20	Spiel	Matti
Fr	24.01.20	Kraftparcour 1	Simon
Di	28.01.20	Unihockey	Kevin
Fr	31.01.20	Fachtest allround	Simon
Di	04.02.20	Kraftparcour 2	Tobias
Fr	07.02.20	Fachtest Korbball	Alex G
Di	11.02.20	Unihockey	Atze
Fr	14.02.20	Konditionsparcour 1	Simon
Di	18.02.20	Kraftparcour 3	Irina
Fr	21.02.20	Unihockey	Manuel
Di	25.02.20	Konditionsparcour 2	Lina
Fr	28.02.20	Grundlagen Kugelstossen / Wurf	Thömi
Sa	29.02.20	Frühlingskurs Aktive/Jugend	Simon
Di	03.03.20	Kraftparcour 4	Janis
Fr	06.03.20	Grundlagen Weitsprung	Simon
Sa	07.03.20	Servieren am Musikchränzli Gächlingen	Kevin
Di	10.03.20	Konditionsparcour 3	Niel
Fr	13.03.20	Grundlagen Hochsprung	Michi
	14/15.03.20	Skiweekend Arosa	Lina + Kevin
Di	17.03.20	Grundlagen Sprint	Reto
Fr	20.03.20	Kraftparcour 5	CD
Di	24.03.20	Grundlagen Kugelstossen / Wurf	Matti
Fr	27.03.20	Grundlagen Weitsprung	Simon
Di	31.03.20	Unihockey	Thömi
Fr	03.04.20	Grundlagen Hochsprung	Michi
Di	07.04.20	Unihockey	Simon
Do	09.04.20	Gründonnerstagstunier mit Männerriege	Simon

Ich erwarte **pünktliches** erscheinen, damit die Trainings um 20:15 Uhr beginnen können.

Bei den Kraft- und Konditionstrainings ist der Parcour von mir vorgegeben, somit muss dieser nicht mehr vorbereitet werden.

Die Trainings müssen vom Leiter vorbereitet werden gemäss dem folgenden Aufbau. Falls jemand Unterlagen benötigt, kann er sich gerne bei mir melden.

Die Grundlagentrainings sind für Turnfestteilnehmer pflicht! Es muss sich bei mir abgemeldet werden.

Trainingsaufbau

- 1 Aufwärmen z.B. Schnapp- oder Sitzball, Rundlauf etc. 5-15 min
- 2 leichtes, dynamisches Dehnen und mobilisieren 5 min
- 3 Hauptteil gemäss Trainingsplan 60-75 min
- 4 Stehvermögen / Ausdauer / Spiel 15-30 min
- 5 statisches Dehnen / auslaufen 5 min

Ich freue mich auf die Trainings mit euch.

Turnergruss Simon