Trainingsplan bis Sportferien 2027

Datum		Training/ Anlass	Leiter
Di	03.11	Stuba / Core Kraft	Lara&Samira / **Sandro**
Fr	06.11	Spiel & Ausdauer	**Mädde**
Di	10.11	Stuba / LA Grundlage Wurf	Lara & **Samira** / Simon
Fr	13.11	Spiel & Beweglichkeit	**Irina**
Di	17.11	Stuba / Core Kraft	**Lara** & Samira / Janik
Fr	20.11	Spiel & Kraft	**Mädde**
Di	24.11	Stuba / LA Grundlage Wurf	Lara & **Samira** / Simon
Fr	27.11	Spiel & Ausdauer	**Flurin**
Di	01.12	Stuba / Core Kraft	Lara & Samira / **Christoph**
Fr	04.12	Spiel & Beweglichkeit	**David**
Sa	05.12	**Chlaushock**	Sabrina /
Di	08.12	Stuba / LA Grundlage Sprung	**Lara** & Samira / Sandro
Fr	11.12	Spiel & Kraft	**Elena & Malin**
Di	15.12	Stuba / Core Kraft	Lara & Samira / **Mädde**
Fr	18.12	Spiel & Ausdauer	**Lexi**
Di	22.12	Stuba / LA Grundlage Sprung	Lara & Samira / **Sandro**
Di	05.01	Stuba / Core Kraft	Lara & **Samira** / Mädde
Fr	08-10.01	**Ski Weekend**	Stefan
Di	12.01	Stuba / LA Grundlage Stossen	**Lara** & Samira / Michi
Fr	15.01	Spiel & Beweglichkeit	**Livia & Lynn**
Di	19.01	Stuba / Core Kraft	Lara & **Samira** / Christoph
Fr	22.01	Spiel & Kraft	**Mädde**
Di	26.01	Stuba / LA Grundlage Stossen	Lara & Samira / **Michi**
Fr	29.01		

Trainingsaufbau

1 Aufwärmen und Dehnen 15min
2 Hauptteil gemäss Trainigsplan 80min
3 Ausdehnen 10min

Ich freue mich auf die Trainings und mags Spass mache :D

Turnergruss

Mädde