

Trainingsplan bis Ende 2024



Datum		Training / Anlass	Leiter
Di	15.10	Spiel	Niel
Fr	18.10	Stuba / GETU (ev. Jugend Probetraining)	Lina / Simon
Di	22.10	Fitness und Spiel	Christoph
Fr	25.10	Generalversammlung in Gemeindehaussaal	Kevin
Di	29.10	Spiel	Irina
Fr	01.11	Stuba / GETU (ev. Jugend Probetraining)	Zoé / Simon
Di	05.11	Akro + Boden	Alex + Samira
Fr	08.11	Stuba / GETU	Zoé / Michi
Di	12.11	Fitness und Spiel	Jenny
Fr	15.11	Stuba / GETU	Lina / Sandro
Di	19.11	Spiel	Janis
Fr	22.11	Stuba / GETU	Lina / Jojo
Di	26.11	Akro + Boden	Alex + Samira
Fr	29.11	Stuba / GETU	Lina / Atze
Di	03.12	Fitness und Spiel	Simon
Fr	06.12	Stuba / GETU	Lina / Jojo
Sa	07.12	Chlaushock	Flurin
Di	10.12	Spiel	Lexi
Fr	13.12	Stuba / GETU	Lina / Manu
Di	17.12	Akro + Boden	Alex + Samira
Fr	20.12	Stuba / GETU	Zoé / Mädde
Fr	27.12	Bad Zurzach Treffpunkt 19Uhr Gemeindehaus	Simon

Trainingsaufbau

- 1 Aufwärmen und Dehnen 15min
- 2 Hauptteil gemäss Trainingsplan 70min
- 3 Spiel / Kraft 15min
- 4 statisches Dehnen 5min

Ich freue mich auf die Trainings und einen chränzlifreien Winter

Turnergruss

Simon