

Trainingsplan bis Ende Turnfestsaison



Datum		Training/ Anlass	Leiter
Di	19.04	Gerätetraining Fahneneinweihung und LA	Simon
Fr	22.04	LA mit Fachtest	Simon
Di	26.04	Gerätetraining Fahneneinweihung und LA mit Flyer verteilen	Lina
Fr	29.04	LA mit Fachtest	Thömi
Di	03.05	Gerätetraining Fahneneinweihung und LA	Lina
Fr	06.05	LA mit Fachtest	Mädde
Di	10.05	Gerätetraining Fahneneinweihung und LA	Lina
Mi	11.05	LA Einkampfmeisterschaften Munot	Simon
Fr	13.05	LA mit Fachtest	Zoé
Di	17.05	Gerätetraining Fahneneinweihung und LA	Lina
Fr	20.05	Hauptprobe Fahneneinweihung (Infos folgen vom OK)	OK
So	22.05	Fahneneinweihung (Infos vom OK)	OK
Di	24.05	LA und Kraft	Alex Gäng
Fr	27.05	LA mit Fachtest	Michi
So	29.05	Trainingssonntag 10:00 Uhr	Simon
Di	31.05	LA und Spiel	Niel
Fr	03.06	LA mit Fachtest	Irina
Di	07.06	LA	Sandro
Fr	10.06	LA mit Fachtest	Alex Niklaus
Sa	11.06	KTF Beringen einzel	Simon
Di	14.06	LA mit Fachtest	Thömi
Fr	17.06	LA mit Fachtest (Feuerwehr)	Kevin
	18/19.06	KTF Beringen	Simon
Di	21.06	LA und Spiel	Zoé
Fr	24.06	LA mit Fachtest	Mädde
Di	28.06	LA mit Fachtest	Michi
Fr	1.07	LA Abschlusstraining	Simon
	02/03.07	Turnfest Seerücken	Simon
Di	05.07	kein Training	
Fr	08.07	Grillplausch	

Mit diesem Trainingsplan beginnt für alle Turnfestteilnehmer die 60% Präsenzregel.

Es muss sich bei allen LA-Trainings 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 10-20 min

Ich freue mich auf die Trainings und eine erfolgreiche Turnfestsaison

Turnergruss

Simon