

## Trainingsplan bis Ende Turnfestsaison 2024



Datum		Training / Anlass	Leiter
Di	02.04	Stuba und LA	Lina / Simon
Fr	05.04	LA	Simon
Di	09.04	Stuba und LA	Lina / Janik
Fr	12.04	LA (Fokus Sprint. Manu)	Manu
Di	16.04	Stuba und LA	Lina / Janis
Fr	19.04	LA (Fokus Hochsp. Lexi, Schleuder Janis, Wurfk. Mädde)	Mädde
Di	23.04	Stuba und LA	Lina / Sandro
Fr	26.04	LA (Fokus Hochsp. Lexi, Schleuder Simon, Wurfk. Mädde)	Lexi
Di	30.04	Stuba und LA	Lina / Michi
Fr	03.05	LA	Simon
So	05.05	<b>Trainingssonntag 10:00 Uhr</b>	Simon
Di	07.05	Stuba und LA	Lina / Niel
Fr	10.05	LA	Simon
Di	14.05	Stuba und LA	Lina / Janik
Fr	17.05	LA	Simon
Di	21.05	Stuba und LA	Lina / Michi
Mi	22.05	<b>LA Vorbereitungscup (EKM) Munot</b>	Simon
Fr	24.05	LA	Simon
Sa	25.05	<b>Munotcup</b>	Lina
Di	28.05	Stuba und LA	Lina / Sandro
Fr	31.05	LA	Simon
Di	04.06	Stuba und LA	Lina / Mädde
Fr	07.06	Abschlusstraining bis 21:30	Simon
Sa	08.06	<b>SHMV in Hallau</b>	Simon
Di	11.06	Stuba und LA	Lina / Manu
Fr	14.06	LA (Feuerwehr)	Simon
Di	18.06	Stuba und LA	Lina / Janis
Fr	21.06	LA	Simon
Sa	22.06	<b>Turnfest Schofise Einzel</b>	Simon
Di	25.06	Stuba und LA	Lina / Michi
Fr	28.06	Abschlusstraining bis 21:30	Simon
	29/30.06	<b>Turnfest Schofise</b>	Simon
Di	02.07	kein Training	
Fr	05.07	Grillplausch mit Chränzlichlusschok	

**Mit diesem Trainingsplan beginnt für alle Turnfestteilnehmende die Präsenzregel.**

Es muss sich bei allen LA-Trainings bei im Chat abgemeldet werden.

### Trainingsaufbau

- 1 Aufwärmen/Spiel und Dehnen 15min
- 2 Hauptteil gemäss Trainingsplan 60min
- 3 Pendelstafette 21:30Uhr
- 4 Kraft 10min

Ich freue mich auf die Trainings und eine erfolgreiche Turnfestsaison

Turnergruss

Simon