

# Trainingsplan

Org	Zeit	MI 04.04.2018				FR 06.04.2018				MI 11.04.2018				FR 13.04.2018			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
EL	1940 – 2000	Nadine				Dominic A.				Patrick B.				Raphael H.			
Team Cup Hemmental																	
<b>Hauptteil 1</b>	2005 - 2030	Sprungkraft (Carina)	<del> </del>	Kraft (Nadine)		Kraft (Sandro)			80m stoppen	RE	<del> </del>	Stabi (Carina)		SR			Start / Sprint (Kevin)
		SR	<del> </del>		Laufschule / Sprint (Kevin)	SR			Kugel (Lukas)	SR	<del> </del>	Laufschule / Reaktion (Kevin)		SR	Wurf Medizinball (Lukas)		
		RE	Stabi (Kevin)			T Ae			FTA / Weitsprung (Beni)	T Ae	FTA		Intervall Bahn (Kevin)	RE	Spezieller 10-Kampf		Hochsprung (Carina) / Lauf (Beni)
		RE	Spiel			T Ae			FTA/ Bergläufe	T Ae	FTA	Beweglichkeit		RE	Spiel (Beni)		Hochsprung (Carina)
<b>Restaurant</b>		Freihof				gemeinsamer Ausgang				Säge				Säge			

# Trainingsplan

Org	Zeit	MI 18.04.2018				FR 20.04.2018				MI 25.04.2018				FR 27.04.2018			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
<b>EL</b>	1940 – 2000	Marc				Trainingsweekend				Sina B.				Bettina			
		Ferien (Hallen geschlossen)				s. separater Trainingsplan								Hochzeit Raphael & Patricia am Samstag			
<b>Hauptteil 1</b>	2005 – 2030				80m stoppen / Basketball					RE			Kugel (Kevin)	T Ae			PS (Kevin) / Smolball (Sandro)
<b>Hauptteil 2</b>	2035 – 2100				PS (Kevin) /FTA					SR		Stabi (Carina)		SR			PS (Kevin)
<b>Hauptteil 3</b>	2105 – 2130				Lauf 4x4min (20/20/20) /FTA					T Ae	FTA		3x1km	RE	Sprungkraft (Carina)		
<b>Jokerteil</b>	2135 – 2150				Spiel					T Ae	FTA	Auslaufen/ Dehnen		RE	Spiel		
<b>Restaurant</b>		Freihof				Freihof				Bowling Five				Bowling Five			

# Trainingsplan

Org	Zeit	MI		02.05.2018				FR				04.05.2018				MI				09.05.2018				FR				11.05.2018			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU		
<b>EL</b>	1940 – 2000	Corine				Leandro				Andi M.				Fiirabigcup in Fehraltorf																	
										Schüi am Sa / PS SM am So in Thalwil										Gymday am Sa in Grosswangen											
<b>Hauptteil 1</b>	2005 – 2030	SR			Weitsprung (Beni)	T Ae	Spezieller 10-Kampf		LA Einzel	SR			Start/Sprint (Kevin)																		
<b>Hauptteil 2</b>	2035 – 2100	RE			Hochsprung (Carina) / Wurf (Vera)	RE	Spezieller 10-Kampf		LA Einzel	RE			Kugel (Kevin)																		
<b>Hauptteil 3</b>	2105 – 2130	T Ae			FTA / STV PS	SR			STV PS	T Ae		Stabi (Kevin)																			
<b>Jokerteil</b>	2135 – 2150	T Ae			FTA / STV PS	SR			STV PS	Spiel			PS Fiirabigcup																		
<b>Restaurant</b>		Bowling Five				Gemeindehaus				Freihof																					

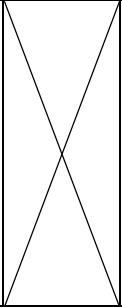
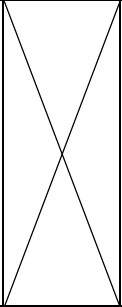
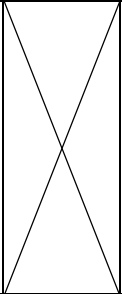
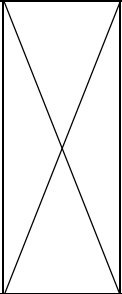
# Trainingsplan

Org	Zeit	MI 16.05.2018				FR 18.05.2018				MI 23.05.2018				FR		25.05.2018	
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
<b>EL</b>	1940 – 2000	Irina				Martin M.				Stefan W.				Tobi			
		LA EKM auf dem Munot				Chläggicup am Sa in Wilchingen				LMM Quali in Weinfeld / Munotcup am Sa							
<b>Hauptteil 1</b>	2005 – 2030	RE	<del></del>	Smolball (Pascal)		Getu Einzel	Spezieller 10-Kampf		kant. PS	SR	<del></del>		LA Einzel / Spezieller 10-Kampf	SR			Kraft (?)
<b>Hauptteil 2</b>	2035 – 2100	SR	<del></del>	Kraft (Sina N.)		Kraft (Linda)			kant. PS	RE	<del></del>		LA Einzel / Spezieller 10-Kampf	RE			Spiel (Pascal)
<b>Hauptteil 3</b>	2105 – 2130		T Ae		FTA	T Ae			FTA/ 3x1km	RE			Stabi (Carina)	T Ae			FTA
<b>Jokerteil</b>	2135 – 2150		T Ae		FTA	T Ae			FTA/ Auslaufen	Kraft (Sandro)			kant. PS	T Ae			FTA
<b>Restaurant</b>		Silberberg				Silberberg				Freihof				Freihof			

# Trainingsplan

Org	Zeit	MI 30.05.2018				FR 01.06.2018				MI 06.06.2018				FR 08.06.2018			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
<b>EL</b>	1940 – 2000	Melani				SHMV				Laurin				Linda			
4x100m, 800m auf dem Munot																	
<b>Hauptteil 1</b>	2005 – 2030	RE			LA Einzel / Spezieller 10-Kampf					SR			Sprint (Kevin)	RE			Kugel (Lukas) / Hoch (Carina)
<b>Hauptteil 2</b>	2035 – 2100	SR			LA Einzel / Spezieller 10-Kampf					RE			Sprungkraft (Kevin)	SR			LA Einzel / Spezieller 10-Kampf
<b>Hauptteil 3</b>	2105 – 2130	T Ae			Start Sprint (Kevin) / FTA					Ausdauer/Kraft alle (Carina)				T Ae			FTA/ 3x1km
<b>Jokerteil</b>	2135 – 2150	Spiel (Sandro)			kant. PS					Spiel				T Ae			FTA/ Auslaufen
<b>Restaurant</b>		Säge								Bowling Five				Bowling Five			

# Trainingsplan

Org	Zeit	MI 13.06.2018				FR 15.06.2018				MI 20.06.2018				FR 22.06.2018			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
<b>EL</b>	1940 – 2000	Sina N.				Andy W.				Leana				Simon			
KTF TG Romanshorn Einzel Sa / So																	
<b>Hauptteil 1</b>	2005 – 2030	RE			LA Einzel / Spezieller 10-Kampf	SR			PS Sektion (Kevin)	SR			PS Sektion (Kevin)	SR			Laufschule (Kevin)
<b>Hauptteil 2</b>	2035 – 2100	SR			LA Einzel / Spezieller 10-Kampf	RE			LA Einzel / Smolball	RE			LA Einzel / Spezieller 10-Kampf	SR			LA Einzel / Spezieller 10-Kampf
<b>Hauptteil 3</b>	2105 – 2130	T Ae			FTA/ Intervall 10x80m	RE			3x1km	T Ae			FTA/ Weitsprung (Beni)	RE		Kraft (Pascal)	LA Einzel / Spezieller 10-Kampf
<b>Jokerteil</b>	2135 – 2150	T Ae			FTA/ Beweglichkeit	Stabilisation alle (Kevin)				T Ae			FTA/ Beweglichkeit	Spiel alle			
<b>Restaurant</b>		Bowling Five				Gemeindehaus				Silberberg				Silberberg			

# Trainingsplan

Org	Zeit	MI 27.06.2018				FR 29.06.2018				MI 04.07.2018				FR 06.07.2018			
		RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU	RE	HA	HB	AU
<b>EL</b>	1940 – 2000	Giulia Gabrieli				Carina				Turnstand				Vereinsanlass			
KTF TG Romanshorn Sektion Sa / So																	
<b>Hauptteil 1</b>	2005 – 2030	SR			PS Sektion (Kevin)	RE 20.00-20.20h SR 20.20-20.40h			LS 20.00-20.20h PS 20.20-20.40h								
<b>Hauptteil 2</b>	2035 – 2100	RE			Hochsprung (Carina)/ Kugel	RE 20.00-20.20h SR 20.20-20.40h	T Ae 20.40-21.00h		HOWE/KU 20.40-21.00h								
<b>Hauptteil 3</b>	2105 – 2130	T Ae			FTA/ Weitsprung (Beni)												
<b>Jokerteil</b>	2135 – 2150	T Ae			FTA/ Spiel												
<b>Restaurant</b>		Freihof				Freihof											

