

Trainingsplan Damenturnverein Einsiedeln

Januar 2017 - Juli 2017

Datum	Thema	Spezial Training
JANUAR		
14. Jan	Ausdauer/Beweglichkeit	GK
26. Jan	Schlitteln	GK
FEBRUAR		
2. Feb	Circuit	GK
9. Feb	Schneeschuhtour	GK
16. Feb	Völkerballvarianten	
23. Feb		GK
MÄRZ		
9. Mrz	Kraft	GK
16. Mrz	Biathlon	GK
23. Mrz	Badminton	GK
30. Mrz	Akrobatik/grosses Trampolin	GK
APRIL		
6. Apr	Unihockey	GK
13. Apr	Laufspiele	GK
20. Apr	Matterhornball	GK
27. Apr	Vita Parcour	GK
MAI		
4. Mai	Kraft / ...	GK
11. Mai	Stafetten	KEINE HALLE
18. Mai	Dance	GK
25. Mai		GK
JUNI		
1. Jun	Nike fit / oder Ähnliches	GK
8. Jun	Basketball	GK
15. Jun		
22. Jun	Biken	
29. Jun	Triathlon	KEINE HALLE
JULI		
6. Jul	Beachen	