

Trainingsplan Damenturnverein Einsiedeln

Januar 2018 - Juli 2018

Datum	Thema	Spezial Training
JANUAR		
18. Jan	Spielturnier	GK
25. Jan	Stufenbarren	GK
FEBRUAR		
1. Feb	Schneeschuhtour	GK
8. Feb		
15. Feb	Matterhornball	GK
22. Feb	Kraft	GK
MÄRZ		
8. Mrz	Nike fit / Ganzkörper-Training	GK
15. Mrz	Team Aerobic	GK
22. Mrz	Vita Parcour	GK
29. Mrz	Frisbee	GK
APRIL		
5. Apr	Circuit	GK
12. Apr	Laufspiele	GK
19. Apr	Volleyball	GK
26. Apr	Biathlon	GK
MAI		
3. Mai	grosses Trampolin	GK
10. Mai		
17. Mai	Joggingrunde	GK
24. Mai	Kraft & Koordination	GK
31. Mai		
JUNI		
7. Jun	Basketball	GK
14. Jun	Leichtathletik	GK
21. Jun	Kraft/Kondi draussen	GK
28. Jun	Run & Bike	KEINE HALLE
JULI		
5. Jul	Velo oder Joggingrunde mit anschliessendem Badibesuch	