

Trainingsplan Damenturnverein Einsiedeln

August 2018 - Dezember 2018

Datum		Thema	Spezial Training
August			
16. Aug		Spielturnier	
23. Aug		Run and Bike	
30. Aug		FTA	
September			
6. Sep		Ausdauer / Kraft	
13. Sep		Volleyball	
20. Sep		Geräteturnen	
27. Sep		Basketball	<i>Chränzliprobe</i>
Oktober			
4. Okt		Kondition	<i>Chränzliprobe</i>
11. Okt		Schwingen	<i>Chränzliprobe</i>
18. Okt		Yoga	<i>Chränzliprobe</i>
25. Okt		Klettern	<i>Chränzliprobe</i>
November			
1. Nov	<i>Allerheiligen - Kein Training</i>		
8. Nov	<i>Hauptprobe Chränzli - Kein Training</i>		
15. Nov		Ausdauer	
22. Nov		Parcour	
29. Nov		Handball	
Dezember			
6. Dez		Chlausturnen	
13. Dez		BBP	
20. Dez		Schlussturnen	