

Trainingsweekend vom 21./ 22. März 2015 in Buttikon und Wangen

Trainingsprogramm

Samstag 21. März 2015

Samstagmorgen (2 Lektionen)

8:00 Uhr Besammlung SH3 für alle
 8:15 Uhr Abfahrt mit PWs nach Buttikon (ausser BA)
Einturnen der BA-Riege (Bügler)
 ~ 8.30 – 8.45 Uhr **Einturnen in Buttikon (Remo H.)**

9.00 – 10.00 Uhr

8.45 – 9.45 Uhr

Gymnastik	Werfer	LA	<i>Barrenr</i>
Halle	Halle oder draussen	Halle oder draussen	<i>Alte Halle in Wangen</i>
Elena und Melinda	Thöme	Rahel	<i>Bügler</i>
	Speer	Weit- und/oder Hochsprung	
Kader			<i>Kader</i>

Verschiebung der Barrenturner nach Buttikon

10.15 – 11.15 Uhr

Gymnastik	Allgemein	LA/Sprint	Werfer	STH
Halle	Draussen	Laufbahn	Draussen	Halle
Elena und Melinda	Remo H.	Roger	Thöme	Maui
	Joggen	Pendelstafette	Steinstossen	
		Kader	Kader	Kader

11.30 – 12.30

Lunch in der Aula (MPS Buttikon)

Samstagnachmittag (4 Lektionen)

12.35 – 13.30 Uhr

Allgemein	LA	Werfer	STH
Halle	Halle oder draussen	Halle oder draussen	Halle
Roger	Rahel	Thöme	Maui
Smolball	Weitsprung / Hochsprung	Schleuderball	
	Kader (Kant. VM)	Kader (ohne Weit- und Hochspringer)	Kader

Verschiebung der Barrenturner nach Wangen

13.35 – 14.35 Uhr

Gymnastik	Allgemein	LA	<i>Barrenr</i>
Halle	Halle	Halle oder draussen	<i>Alte Halle in Wangen</i>
Elena und Melinda		Thöme	<i>Bügler</i>
	Badminton	Kugelstossen	
Kader			<i>Kader</i>

Kleine Pause (20min); Verschiebung der Werfer nach Wangen

14.55 – 15.45

Gymnastik	Allgemein	Werfer	Barrenr
Halle		Draussen	Alte Halle in Wangen
Elena und Melinda	Rahel	Thöme	Bügler
	Spiel oder Ähnliches	Hammerwerfen	
Kader			Kader

Kleine Pause (15min) und Verschiebung der Barrenturen

16.00 – 17.00 Uhr

Allgemein	Allgemein	Allgemein/Werfer	STH
Halle	Halle	Kraftraum oder Golfplatz	alte Halle
Bügler		Thöme	Maui
Unihockey	Streethandball		
Kader (Kant. Unihockeyym.)			Kader

18.00 – 20.00 Uhr

20.00 – 20.30 Uhr

Anschl.

23.00 Uhr

Nachessen in der Mensa Nuolen

Info

Gemütliches Beisammensein

Übernachtung zu Hause

Sonntag 22. März 2015

Sonntagmorgen (3 Lektionen)

8:00 Uhr

8:15 Uhr

~ 8.30 – 8.45 Uhr

Besammlung SH3 für alle

Abfahrt mit PWs nach Buttikon (ausser BA und Werfer)

Einturnen in Wangen (Sevi)

Einturnen in Buttikon (Roger)

9.00 – 10.00 Uhr

8.45 – 9.45 Uhr

Gymnastik	LA	Werfer	Barrenr
Halle	Halle oder draussen	Draussen	Alte Halle in Wangen
Elena und Melinda	Rahel	Thöme	Sevi
	Hochsprung	Steinstossen	
Kader			Kader

Verschiebung der Barrenturner nach Buttikon

10.10 – 10.55 Uhr

9.50-10.35 Uhr

Allgemein	LA	STH	Werfer
Halle	Laufbahn/Halle	Halle	Draussen
Bär	Roger	Maui	Thöme
Spiel	Pendelstafette		Diskus
	Kader	Kader	

Verschiebung der Werfer nach Buttikon

11.05 – 11.50 Uhr

Gymnastik	Allgemein	LA	Werfer	STH
	Halle	Draussen	Draussen	Halle
Elena und Melinda			Thöme	Maui
	Fitness/Spiel	Joggen	Schleuderball	
Kader (ohne SB & STH)			Kader	Kader

11.50 – 12.45**Lunch (Gruppenfoto um ca. 12.30 Uhr)****Sonntagnachmittag (2 Lektionen)****Verschiebung der Barrenturner nach Wangen****12.50 – 13.50 Uhr**

Gymnastik	LA	Allgemein	<i>Barren</i>
Halle	Halle oder draussen	Draussen	<i>Alte Halle in Wangen</i>
Elena und Melinda	Thöme		<i>Sevi</i>
	Kugelstossen	Tischtennis	
Kader	Kader		<i>Kader</i>

13.55 – 14.35 Uhr

Allgemein	Allgemein	Allgemein	<i>Allgemein (BA)</i>
			<i>Alte Halle in Wangen</i>
			<i>Sevi</i>
Smolball	Unihockey	Fussball	<i>Spiel</i>

Ausklang (5-10min Dehnen) durch Elena und Melinda**~ 15.15 Uhr****Rückfahrt nach Wangen**

Die grauen Lektionen sind die Schwerpunkte mit den Stunden, wo wir im kompletten Kader trainieren! Die kursiv gedruckten Lektionen finden in Wangen statt.