

# Trainingsweekend vom 2./3. April 2016 in Wangen

## Trainingsprogramm

### Samstag 2. April 2016

#### Samstagmorgen (2 Lektionen)

**! Frotteetuch mitnehmen für den Ausklang und TVW-Shirt für Foto !**

8:15 Uhr                      Besammlung SH3  
 ~ 8.30 – 8.50 Uhr        Einturnen MZG (Sevi)

**9.00 – 10.00 Uhr**

Gymnastik	Werfer	LA	Barren
Halle	Draussen	Draussen (Halle)	Alte Halle
Elena und Melinda	Thöme	Rahel	Sevi
	Speer	Weit- und/oder Hochsprung	
Kader			Kader

**10.15 – 11.15 Uhr**

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

**11.30 – 12.50                      Mittagessen im Vereinszimmer**

#### Samstagnachmittag (4 Lektionen)

**13.00 – 14.00 Uhr**

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

**14.05 – 14.55 Uhr**

Gymnastik	Allgemein	LA	Barren
Draussen	Halle	Draussen	Alte Halle in Wangen
Elena und Melinda	Rahel	Thöme	Bügler
	Badminton	Kugelstossen	
Kader			Kader

**15.05 – 15.55**

Gymnastik	Allgemein	Werfer	Barren
Draussen		Draussen	Alte Halle
Elena und Melinda	Rahel	Thöme	Bügler
	Spiel oder Ähnliches		
Kader	Allgemein		Kader

**16.00 – 17.00 Uhr**

Allgemein	STH
Ausklang	Alte Halle
Reto Isler	Maui
Allgemein	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 3. April 2016****Sonntagmorgen (3 Lektionen)**

8:15 Uhr

~ 8.30 – 8.50 Uhr

Besammlung SH3 für alle

**Einturnen in Wangen (Melinda u. Elena)****9.00 – 10.00 Uhr**

Gymnastik	LA	Werfer	Barren
Halle	Halle oder draussen	Draussen	Alte Halle
Elena und Melinda	Rahel	Thöme	Bügler
	Hochsprung	Steinstossen	
Kader			Kader

**10.10 – 10.55 Uhr**

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

**11.05 – 11.50 Uhr**

	Allgemein	LA	Werfer	STH
	Halle	Laufbahn	Draussen	Alte Halle
	Elena	Roger	Thöme	Maui
	Fitness	Sprint/Staffel	Schleuderball	
	Allgemein		Kader	Kader

11.50 – 12.45

Lunch (*Gruppenfoto um ca. 12.30 Uhr mit TVW-Shirt*)

### Sonntagnachmittag (2 Lektionen)

**12.50 – 14.00 Uhr**

Gymnastik	LA	Allgemein	Barren
Halle	Halle oder draussen	Draussen	Alte Halle in Wangen
Elena und Melinda	Thöme		Bügler
	Kugelstossen	Joggen/ Dehnen	
Kader	Kader		Kader

**14.10 – 15.00 Uhr**

Allgemein	Allgemein	Allgemein	
MZH	Alte Halle	Roter Platz	
Volleyball	Unihockey	Fussball	

**Ausklang (5-10min Dehnen) durch Elena und Melinda**

➔ **Anschl. Taschenabgabe**

**Die grauen Lektionen sind die Schwerpunkte mit den Stunden, wo wir im kompletten Kader trainieren!**