

Trainingsweekend vom 25./ 26. März 2017 in Buttikon

Trainingsprogramm

Samstag 25. März 2017

Samstagmorgen (2 Lektionen)

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

9.00 – 10.00 Uhr

8.45 – 9.45 Uhr

Gymnastik	Werfer	LA	<i>Barren</i>
Halle	Halle oder draussen	Halle oder draussen	<i>Alte Halle in Wangen</i>
Elena und Claudia	Brandy	Daniela und Kaja	<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		Roger	Thöme	Maui
	Footing	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	Kaja/ Daniela	Thöme	Maui
	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>Barren</i>
Halle	Halle	Halle oder draussen	<i>Alte Halle in Wangen</i>
Elena und Claudia		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	Barren
Halle		Draussen	Alte Halle in Wangen
Elena und Claudia		Thöme	Bügler
	Spiel oder Ähnliches	Hammerwerfen	
Kader			Kader

Kleine Pause (15min) und Verschiebung der Barrenturner & Werfer

16.00 – 17.00 Uhr

Allgemein	Allgemein	Allgemein/Werfer	STH
Halle	Halle	Kraftraum oder Golfplatz	alte Halle
Döme Keller		Thöme	Maui
Unihockey	Streethandball		
Kader (Kant. Unihockeym.)			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

→ Achtung: Umstellung auf Sommerzeit

Sonntag 26. März 2017

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 (Remo H.)

9.00 – 10.00 Uhr

8.45 – 9.45 Uhr

Gymnastik	LA	Werfer	Barren
Halle	Halle oder draussen	Draussen	Alte Halle in Wangen
Elena und Claudia	Daniela und Kaja	Thöme	Bügler
	Hochsprung	Diskus	
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		Steinstossen
	Kader	Kader	

Verschiebung der Werfer nach Buttikon

11.05 – 11.50 Uhr

Gymnastik	Allgemein	LA	Werfer	STH
	Halle	Draussen	Draussen	Halle
Elena und Claudia			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 Claudia	Thöme		<i>Bügler</i>
	Kugelstossen	Tischtennis	
Kader	Kader		<i>Kader</i>

13.55 – 14.35 Uhr

Gymnastik	Allgemein	Allgemein	<i>Allgemein (BA)</i>
Halle			<i>Alte Halle in Wangen</i>
Elena und Claudia	Brandy	Brandy	<i>Sevi</i>
	Unihockey	Fussball	<i>Spiel</i>
Kader			

Ausklang (5-10min Dehnen) durch Elena**~ 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.