

# 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	Barren
Halle	Halle oder draussen	Halle oder draussen	Alte Halle in Wangen
Elena und Claudia	Thöme	Daniela und Kaja	??
	Speer	Weit- und/ oder Hochsprung	
Kader			Kader

**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	Barren
Halle	Halle	Halle oder draussen	Alte Halle in Wangen
Elena und Claudia		Thöme	??
	Badminton	Kugelstossen	
Kader			Kader

**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	??
	Spiel oder Ähnliches	Hammerwerfen	
Kader		???	Kader

**Kleine Pause (15min) und Verschiebung der Barrenturner**

16.00 – 17.00 Uhr

Allgemein	Allgemein	Allgemein/Werfer	STH
Halle	Halle	Kraftraum oder Golfplatz	alte Halle
Roger?		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 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 (Roger)**

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	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 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>Sevi</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			<i>Sevi</i>
	Unihockey	Fussball	<i>Spiel</i>
Kader			

**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.**