

# Trainingsweekend vom 14./15. April 2018 in Willisau

## Trainingsprogramm

### Samstag 14. April 2018

#### Samstagmorgen (2 Lektionen)

06:50 Uhr                    Besammlung SH3 für alle  
 07:00 Uhr                    Abfahrt mit PW's nach Willisau  
 08:20 Uhr                    Nach Ankunft: Zimmer beziehen

**~ 9.10 – 9.25 Uhr            Gemeinsames Einlaufen (3-fach Turnhalle) durch Sevi**

#### 9.30 – 10.30 Uhr

Gymnastik	Werfer	LA	Barren
Halle	Halle oder draussen	Halle oder draussen	Halle
Elena und Claudia	Brandy und Thöme	Daniela und Kaja	Bügler
	Speer	Sprünge/ Koordinatives Training	
Kader			Kader

#### 10.45 – 11.45 Uhr

Gymnastik	Allgemein	LA/Sprint	Werfer	STH
Halle	Draussen	Rundbahn	Draussen	Halle
Elena		Roger	Brandy und Thöme	Maui
	Footing	Pendelstafette	Steinstossen	
		Kader	Kader	Kader

**12.00 – 13.00                Mittagessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)**

**Anschl. Gruppenfoto!**

#### Samstagnachmittag (4 Lektionen)

#### 13.15 – 14.15 Uhr

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

**14.25 – 15.25 Uhr**

Gymnastik	Allgemein	LA	Barren
Halle	Halle	Halle oder draussen	Halle
Elena und Claudia		Brandy, Thöme/ Daniela, Kaja	Bügler
	Badminton	Kugelstossen/ Sprung I	
Kader			Kader

**15.40 – 16.40 Uhr**

Gymnastik	Allgemein	LA	Barren
Halle	Halle	Halle oder draussen	Halle
Elena und Claudia		Brandy, Thöme/ Daniela, Kaja	Bügler
	Spiel	Kugelstossen/ Sprung II	
Kader			Kader

**17.00 – 18.00**

<b>Alle Riegen</b>
<b>Halle</b>
<b>Maureen Frei</b>
<b>Ausklang: Einführung BlackRoll</b>

**18.30 – 19.30 Uhr****20.00 – 20.30 Uhr****Anschl.****24.00 Uhr****01.00 Uhr****Nachessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)****Info → Theorieraum****„Gemütliches Beisammen sein“ im *Sport Rock Willisau*****Übernachtung in der Unterkunft****Nachtruhe****Sonntag 15. April 2018****Sonntagmorgen (3 Lektionen)**

Ab 07:30 Uhr

8:25 Uhr

Gemeinsames Frühstück VZ Willisau

Räumen der Unterkunft

**8.40 – 8.55 Uhr****Gemeinsames Einlaufen (3-fach Turnhalle) durch Roger****9.00 – 10.00 Uhr**

Gymnastik	LA	Werfer	Barren
Halle	Halle oder draussen	Kraftraum	Halle
Elena und Claudia	Daniela und Kaja	Brandy	Bügler
	Footing/ leichte Sprünge	Einführung Krafttraining	
Kader			Kader

**10.10 – 10.55 Uhr**

Allgemein	LA/Sprint	STH	Werfer
Halle	Laufbahn/Halle	Halle	Halle oder draussen
Bär	Roger	Maui	Brandy und Thöme
Spiel	Pendelstafette		Steinstossen
	Kader	Kader	

**11.05 – 11.50**

Gymnastik	Allgemein	LA	Werfer	STH
	Halle	Draussen	Draussen	Halle
Elena und Claudia			Brandy und Thöme	Maui
	Fitness/Spiel	Joggen	Schleuderball	
			Kader	Kader

**11.50 – 12.50****Lunch****Sonntagnachmittag (2 Lektionen)****13.00 – 13.50 Uhr**

Gymnastik	LA	Allgemein	Barren
Halle	Halle oder draussen	Draussen	Halle
Elena und Claudia	Brandy und Thöme		Bügler
	Kugelstossen	Tischtennis	
Kader	Kader		Kader

**13.55 – 14.35 Uhr**

Gymnastik	Allgemein	Allgemein	
Halle			
Elena und Claudia	Brandy	Sevi	
	Spiel	Spiel	
Kader			

14.45 Uhr Ausklang durch Sevi

~ 15.15 Uhr

Rückfahrt nach Wangen

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