

Trainingsweekend vom 30./31. März in Willisau

Trainingsprogramm

Samstag 30. März 2019

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) mit Sevi

9.30 – 10.30 Uhr

Gymnastik	LA	Werfer	Barren
Halle	Halle oder draussen	Halle oder draussen	Halle
Elena und Simona	Kaja/Daniela	Rahel/Brandy	Bügler
	Hürdensprint	LA Allgemein (koordinatives Training)	
Kader			Kader

10.45 – 11.45 Uhr

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

12.00 – 13.00 Mittagessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)

13.15 Uhr Gruppenfoto!

Samstagnachmittag (4 Lektionen)

13.30 – 14.30 Uhr

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

14.45 – 15.45 Uhr

Gymnastik		LA/Werfer	Barren
Halle		Halle oder draussen	Halle
Elena und Simona		Brandy, Thöme	Bügler
		Kugelstossen	
Kader		Kader	Kader

16.00 – 17.00 Uhr

Gymnastik	Allgemein	LA/Werfer	Barren
Halle	Halle	Halle oder draussen	Halle
Elena und Simona		Brandy, Thöme	Bügler
	Spiel	Speer/Wurfkörper	
Kader			Kader

17.00 – 17.20 Uhr

Beweglichkeit/Ausklang
Sevi
Alle Turnerinnen und Turner

18.00 – 19.15 Uhr**Ab 19.45****Anschl.****24.00 Uhr****Nachessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)****Info im Theorieraum****„Gemütliches Beisammen sein“ im *Sport Rock Willisau*****Übernachtung in der Unterkunft****Sonntag 31. März 2019****Sonntagmorgen (3 Lektionen)**

07:45 Uhr

Ab 08:00 Uhr

Räumen der Unterkunft

Gemeinsames Frühstück VZ Willisau

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

Gymnastik	Allgemein	LA/Werfer	Barren
Halle	Draussen	Halle oder draussen	Halle
Elena und Simona		Brandy	Bügler
	Basketball	Kugelstossen	
Kader		Kader	Kader

10.10 – 10.55 Uhr

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

11.05 – 11.45 Uhr

Gymnastik	Werfer	STH/ Allg.
	Draussen	Halle
Elena und Simona	Brandy	Maui
	Schleuderball	Fitness/Spiel
	Kader	Kader

11.50 – 12.50**Mittagessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)****Sonntagnachmittag (2 Lektionen)****13.05 – 13.50 Uhr**

Gymnastik	LA	Allgemein	Barren
Halle	Draussen	Draussen	Halle
Elena und Simona	Rahel		Bügler
	Ausdauerläufe	Tischtennis	
Kader	Kader		Kader

13.55 – 14.35 Uhr

Allgemein	Allgemein	Allgemein
Brandy	Sevi	Anna
Spiel	Spiel	Yoga

14.45 Uhr Ausklang durch Sevi**~ 15.15 Uhr****Rückfahrt nach Wangen****Anschl. Trainerabgabe in Wangen!! Verantwortlicher Adrian Schnellmann****Die grauen Lektionen sind die Schwerpunkte mit den Stunden, wo wir im kompletten Kader trainieren!**