

# Trainingsplan Trainingsweekend vom 9./10. April in Willisau

## Trainingsprogramm

### Samstag 9. April 2022

#### Samstagmorgen (2 Lektionen)

06:50 Uhr                    Besammlung SH3 für alle  
 07:00 Uhr                    Abfahrt mit PW's nach Willisau  
 08:20 Uhr                    Nach Ankunft: Taschen in Unterkunft deponieren

**~ 9.00 – 9.25 Uhr            Gemeinsames Einlaufen (3-fach Turnhalle) mit Loris**

**9.30 – 10.30 Uhr**

Gymnastik	LA/Werfer	Barren
Halle	Halle oder draussen	Halle
Simona / Noreen	Kaja / Brandy	Bügler
	Allgemein	
Kader		Kader

**10.45 – 11.45 Uhr**

Gymnastik	LA/Sprint	Werfer	STH
Halle	Laufbahn	Draussen	Halle
Simona / Noreen	Halef	Brandy	Joel
	Pendelstafette	Steinstossen	
	Kader	Kader	Kader

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

**13.15 Uhr Gruppenfoto!**

#### Samstagnachmittag (4 Lektionen)

**13.40 – 14.40 Uhr**

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

**14.50 – 15.50 Uhr**

Gymnastik	LA/Werfer	LA/Werfer	Barren
Halle	Halle oder draussen	Halle oder draussen	Halle
Simona / Noreen	Brandy/ Kaja	Brandy/ Kaja	Bügler
	Kraftraum / Allgemein	Kugelstossen	
Kader		Kader	Kader

**16.00 – 16.45 Uhr**

Gymnastik	LA	LA/Werfer	Barren
Halle	Halle oder draussen	Halle oder draussen	Halle
Simona / Noreen	Kaja	Brandy	Bügler
	Weitsprung	Speer	
Kader	Kader		Kader

**16.50 – 17.20 Uhr**

Alle
Abschluss
Loris

**18.00 – 19.15 Uhr**

Ab 19.45

Anschl.

**24.00 Uhr****Nachessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)****Info im Theorieraum****Gemütliches Beisammensein im “Sport Rock Willisau“****Übernachtung in der Unterkunft****Sonntag 10. April 2022****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) mit Sevi****9.00 – 10.00 Uhr**

Gymnastik	Allgemein/LA/Werfer	Barren
Halle	Halle oder draussen	Halle
Simona / Noreen	Kaja / Brandy	Bügler
	Koordination	
Kader		Kader

**10.10 – 10.55 Uhr**

Allgemein	LA/Sprint	STH	Werfer
Halle	Laufbahn/Halle	Halle	Halle oder draussen
Bär	Halef	Joel	Brandy
Spiel	Pendelstafette		Steinstossen
	Kader	Kader	

**11.05 – 11.45 Uhr**

Gymnastik	LA	Werfer	STH / Allg.
	Halle oder draussen	Draussen	Halle
Simona / Noreen	Kaja	Brandy	Joel
	Weitsprung / Hochsprung	Schleuderball	Fitness
	Kader	Kader	

**11.50 – 12.50****Mittagessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)**

## Sonntagnachmittag (2 Lektionen)

**13.05 – 13.50 Uhr**

Gymnastik	Allgemein	Barren	Kugel
Halle	Draussen	Halle	Halle oder draussen
Simona / Noreen		Bügler	Brandy
	Spiel		
Kader		Kader	Kader

**13.55 – 14.35 Uhr**

Allgemein	Allgemein	Allgemein
Sevi		Riccarda
Volleyball	Spiel	Yoga

**14.45 Uhr Ausklang durch Loris**

**~ 15.15 Uhr**                      Rückfahrt nach Wangen

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