

Trainingsplan Trainingsweekend vom 25./26. März in Willisau

Trainingsprogramm

Samstag 25. März 2023

Samstagmorgen (2 Lektionen)

06:45 Uhr Besammlung SH3 für alle
 06:55 Uhr Abfahrt mit PW's nach Willisau
 08:15 Uhr Nach Ankunft: Taschen in Unterkunft deponieren, Bezug Zimmer
 im Bed&Sport

~ 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 / Joel	Bügler
	Allgemein	
Kader		Kader

10.45 – 11.45 Uhr

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

12.00 – 13.00 Mittagessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)

13.15 Uhr Gruppenfoto!

Samstagnachmittag (3 Lektionen)

13.40 – 14.40 Uhr

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

14.50 – 15.50 Uhr

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

16.00 – 17.00 Uhr

Gymnastik	Allgemein	Allgemein	Barren
Halle	Halle oder draussen	Halle oder draussen	Halle
Simona / Noreen	Kaja / Joel	Brandy / Lukas	Bügler
Kader	Spiel / Baden	Spiel	Kader

18.00 – 19.15 Uhr

19:30 - 20:00 Uhr

Ab 20.00

Anschl.

24.00 Uhr

Nachessen: Verpflegungszentrum Willisau (bei Tennishalle)

Infos für Jahrgänge 2005 und jünger

Infos im Theorieraum für alle

Gemütliches Beisammensein im *“Sport Rock Willisau“*

Übernachtung in der Unterkunft

Sonntag 26. März 2023

Sonntagmorgen (3 Lektionen)

07:45 Uhr Räumen der Unterkunft
Ab 08:00 Uhr 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	Bügler
	Koordination	
Kader		Kader

10.10 – 10.55 Uhr

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

11.05 – 11.45 Uhr

Allgemein	LA/Sprint	Werfer	STH
	Laufbahn	Draussen	Halle
	Lukas	Brandy	Joel
Spiel / Yoga	Pendelstafette	Schleuderball	
	Kader	Kader	Kader

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

Sonntagnachmittag (2 Lektionen)

13.05 – 13.50 Uhr (Showturnen Barren und Gymnastik)

Gymnastik	Allgemein	Barren
Halle	Draussen	Halle
Simona / Noreen	Kaja / Luki	Bügler
	Spiel	
Kader		Kader

13.55 – 14.35 Uhr

Allgemein	Allgemein
Sevi	Loris
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!