

Trainingsplan TV Matten

Oktober, November und Dezember 2018

Datum / Ort	1. Teil 20:00 - 20:25	2. Teil 20:30 - 21:25	3. Teil 21:30 - 22:00	Besonderes
Di. 16. Okt	Warm-up Bälmi	Circuit Bälmi	Völkerball / Sitzball Bälmi	Technikerkonferenz TBO, Lenk
Fr. 19. Okt	Warm-up Mathi	Unihockeytraining Mathi	Unihockey / Volley Mathi	
Di. 23. Okt	Super10Kampf (Mathi, zählt zur JM)			
Fr. 26. Okt	Infoveranstaltung für die Aktiveriege: Thema Turnerjahr 2019 Obligatorisch für alle!		Fussball / Volley Ricci	
Di. 30. Okt	Warm-up Wulli	Sprünge Mathi / Wulli	Spiel Wulli	1. Runde TBO Unihockeyturnier, 1. November
Schnuppertraining SSB				
Fr. 02. Nov	Warm-up Bälmi	Surprisetraining Bälmi	Spiele Bälmi	
Di. 06. Nov	Fitcheck (zählt zur JM)			1. Runde TBO Unihockeyturnier, 7. November
Fr. 09. Nov	Warm-up Laura	Winterfit Laura	Badminton Laura	
Di. 13. Nov	Wettkampf Surprise (Jeanette / Simona, zählt zur JM)			
Fr. 16. Nov	Warm-up SSB-Team	Stationentraining Ricci	Spiele Ricci	Papiersammlung, 17.11.2018
Schnuppertraining SSB				
Schnuppertraining Gym				
Di. 20. Nov	Warm-up Hänsi	Koordination Hänsi	Spiele Hänsi	Finalrunde TBO Unihockeyturnier, 22. November
Fr. 23. Nov	Kegeln (Programm folgt, zählt zur JM)			
Di. 27. Nov	Warm-up Ricci	Sprünge Mathi / Wulli	Spiele Ricci	
Schnuppertraining Gym				
Fr. 30. Nov	Helvetia Skifit		Spiele Simi	
Di. 04. Dez	Warm-up Hoschi	Krafttraining Hoschi	Spiele Hoschi	
Fr. 07. Dez	TRX (Leitung extern)		Spiele Bälmi	
Di. 11. Dez	Warm-up Ricci	Fachtest-Training Ricci	Spiele Ricci	
Fr. 14. Dez	Warm-up Mathi	Sprünge Mathi / Wulli	Spiele Wulli	
Schnuppertraining SSB				
Di. 18. Dez	Spielabend intern (Ricci)			
Fr. 21. Dez	Spieltturnier TVU, TVL, TVM			Altjahrshöck, 28.12.