

Trainingsplan TV Matten Aktive

Datum	1. Teil 20:00 - 20:15	2. Teil 20:30 - 21:30	3. Teil	Besonderes
Di. 29. Okt	Warm-Up Ricci	HIIT (Circuit) Ricci	Spiele Ricci	
Fr. 01. Nov	Kegeln (zählt zur JM, Livio)			
Di. 05. Nov	Warm-Up Andri I.	Schnuppertraining Leichtathletik und Fachtest Unihockey	Spiele Andri I.	
Fr. 8. Nov	Vereinsfoto, anschliessend Spiele			
Di. 12. Nov	Warm-Up Gym-Team	Schnuppertraining Gymnastik Circuit Ricci	Spiele Ricci	09. Nov Papiersammlung 12. Nov TBO Unihockey- meisterschaften
Fr. 15. Nov	Jassen (zählt zur JM)			
Di. 19. Nov	Warm-Up Jacqueline	Stationentraining Jacqueline	Spiele Jacqueline	19. Nov TBO Unihockey- meisterschaften
Fr. 22. Nov	Squashturnier (zählt zur JM, Treffpunkt 18:30 im Racketsportcenter Wilderswil, 18:45 Start Spiele)			
Di. 26. Nov	Helvetia Skifit, danach Spiele			23. Nov Turnshow TV Leissigen
Fr. 29. Nov	Warm-Up SSB-Team	Schnuppertraining SSB Kraft Rücken Nils	Spiele Nils	
Di. 03. Dez	Ninja Warrior (zählt zur JM, Mathi)			
	Gymtraining für Neueinsteiger und Freiwillige			
Fr. 06. Dez	Darts und Billard			
	SSB			
Di. 10. Dez	Warm-Up Bälmi	Konditionstraining Bälmi	Spiele Bälmi	
	Gymtraining für Neueinsteiger und Freiwillige			
Fr. 13. Dez	Spielerischer Jahresmeisterschaftswettkampf (zählt zur JM, Eric)			
Di. 17. Dez	Warm-Up Hoschi	Stossen / Werfen Hoschi	Spiele Hoschi	
	Gymtraining für Neueinsteiger und Freiwillige			
Fr. 20. Dez	Spieltturnier TVU, TVL und TVM			27. Dez Altjahrshöck