

Trainingsplan Suisse Gym Team

Januar - April 2010

19.11.2009 / O. Saner

Datum	Zeit	Gruppen	Ort	Einlaufen	Priorität Gruppenarbeit	Ziel
12. Jan 10	20.00	Alle	Th. Rütli	O. Saner	Prg. Teil 2	Aufbau Programm 2011 & Repetition altes Prg. (jede Turnstunde vor Gruppenarbeit)
19. Jan 10	20.00	Alle	Th. Rütli	P. Egger	Prg. Teil 2+Aerobic	
26. Jan 10	20.00	Aerobic	Th. Rütli	W. Dietschi	Aerobic	
2. Feb 10	20.00	Alle	Th. Rütli	U. Meyer	Prg. Teil 2	
9. Feb 10	20.00	Alle	Th. Rütli	W. Dietschi	Prg. Teil 2+Aerobic	
16. Feb 10	20.00	Alle	Th. Rütli	J. Walker	Prg. Teil 2+Aerobic	
23. Feb 10	20.00	Alle	Th. Rütli	H. Schütz	Prg. Teil 2	
2. Mrz 10	20.00	Aerobic	Th. Rütli	W. Dietschi	Aerobic	
9. Mrz 10	20.00	Alle	Th. Rütli	F. Marti	Prg. Teil 3+Aerobic	
16. Mrz 10	20.00	Alle	Th. Rütli	O. Saner	Prg. Teil 3+Aerobic	
23. Mrz 10	20.00	Alle	Th. Rütli	P. Egger	Prg. Teil 1+2+3	
30. Mrz 10	20.00	Alle	Th. Rütli	U. Meyer	Prg. Teil 1+2+3	

Frühlingsferien 5. April - 18. April

20. Apr 10	20.00	Alle	Th. Rütli	J. Walker	Prg. Teil 1+2+3	
------------	-------	------	-----------	-----------	-----------------	--

24. + 25 April Trainingslager Huttwil

gem. spez. Programm

4. Mai 10	20.00	Alle	Th. Rütli	O. Saner	Prg. Teil 1+2+3	
-----------	-------	------	-----------	----------	-----------------	--

Voranzeige :

Berner Kant. -Turnfest Utzenstorf, Sonntag 27.Juni 2010

Turngala Messstetten, 2.-3. Oktober 2010

Erster Gymnaestrada Zusammenzug in Jegenstorf, Sonntag, 31. Oktober 2010

Matinée in Schaffhausen, Sonntag, 14. November 2010