

TV Teufen Schülerleichtathletik: Trainingsplanung Januar bis (und mit) Frühlingsferien 2012							
Datum	EL	Gruppe A wer	Gruppe A was	Gruppe wer	Gruppe B was	Schluss wer	Schluss was
<i>Training in festen Gruppen: Gruppe A Jg 99,00 (22 Athleten) und Gruppe B die Jüngeren (2001 und jünger..... (31 Athleten)</i>							
Fr 6.1	Hans	Maja Andrea	Geräteurnen 30'	Hans , Mirco	Springseil und Schnelligkeit	Hans, Maja	Intervall
Mo 9.1	Hans	Hannes	Test 1 und Sprünge	Mirco T2 Hans 3,4	Test 2 und Hans 3, 4 plus Sprünge	Hans	Ausdauer
Fr 13.1	Hans	Hannes	Test 1 und Ausdauer	Mirco T2 Hans 3,4	Test 2 und Hans 3, 4 plus Ausdauer	Hans	Laufschule und Springseil
Sa 14.1	Spezialtraining im Athletikzentrum für Freiwillige: Leitung: Hans, evtl. Felicitas						
Mo 16.1	Hans	Hannes	Test 1 und Schnelligkeit	Felicitas 2 Hans 3,4	Test 2 und Hans 3, 4 plus Schnelligkeit	Hans	Intervall
Fr 20.1	Hans		Test 1 und Sprünge	Felicitas 2 Hans 3,4	Test 2 und Hans 3, 4 plus Sprünge	Hans, Felicitas	Sprint
Mo 23.1	Hans	Patricia	30' Spiel	Hans	Schnelligkeit	Hans	Ausdauer
Fr 27.1	Hans	Alle absolvieren Tests 1-4 mit Hans, Stefan, Hannes, Felicitas, Patricia, Camille, Maja					
Sportferien	Montag, 30. Januar bis Freitag 3. Februar ALLEN viel Spass im Schneeeeeeeee						
Mo 6.2	Hans	Stefan, Andrea	Hürden	Hans, Felicitas	Hochsprung	Hans, Felicitas	Sprint
Fr 10.2	Hans mit 30 Minuten Einlaufen im Gymnastikraum Hans mit Laufschule Sprünge Kampfspielen im Gymnastikraum und. Im Wechsel mit Vigi, Ausdauer je 45'						
So 12. 2	SGALV- Crossmeisterschaften in Eschen FL Betreuung: Hans, Vigi						
Mo 13.2	Hans	Hans, Mirco	Hochsprung	Stefan, Patricia	Hürden	Hans	Sprint
Fr 17.2	Hans	Maja Andrea	Geräteurnen 30'	Hans	vom Wurf zum Kugelstossen	Hans	Kraft und Rythmus
Mo 20.2	Hans	Patricia, Hannes	Vom Wurf zum Kugelstossen	Hans	Weitsprung	Hans	Sprint
Fr 24.2	Hans	Hans	Hochsprung	Hannes, Patricia	vom Wurf zum Kugelstossen	Hans	Laufschule und Springseil
Sa 25.2	Hallenmeeting Dornbirn (Sprint, Weit, Kugel) Betreuung: Hans , Vigi						
Mo 27.2	Hans	Hannes, Felicitas	Weitsprung	Hans	Rhythmus in allen Disziplinen	Hans	Schnelligkeit
Fr. 2.3	Hans	Hannes, Camille	Vom Wurf zum Kugelstossen	Hans	Hochsprung	Hans	Kraft und Rythmus
03.03	Spezialtraining im Athletikzentrum für Freiwillige: Leitung: Hans, evtl. Hannes						
So 4. März	Schweizermeisterschaften im Cross in Näfels Eine tolle zusätzliche Startgelegneheit in der Nähe für alle Lauffreudigen Teilnahme möglich: Verantwortung Vigi Meier						
Mo 5.3	Hans	Hans	Hochsprung	Hannes, Camille	Rhythmus, Laufschule	Hans	Sprint
Fr 9.3	Hans	Maja	Geräteurnen 30'	Hans	Laufspiele	Hans	Laufschule und Springseil
Sa,10 So 11.3	Kantonale Unihockeymeisterschaften Nachwuchs in Herisau: Betreuung: Hans beide Tage Schiedsrichter: Daniel Koller und Remo Zellweger						
Mo 12.3	Hans		Laufschule und Schnelligkeit		Hürden	Hans	Ausdauer
Fr. 16.3	Hans	Hans	Hochsprung	Hannes, Camille	Weitsprung	Hans	Schnelligkeit
So.18. März	Hallenmeeting neue AZSG Halle St.Gallen Betreuung: Hans, Camille, Stefan						
Mo 19.3	Hans	Hannes	Weitsprung	Hans, Camille	Hochsprung		Intervall
Fr 23.3	Hans	Andrea, Patricia	Geräteurnen 30'	Hans	Rhythmus, Laufschule	Hans	Sprint
Mo 26.3	Hans	Hans	Hürden	Hannes, Patricia	Werfen mit Medizinball und Schweißbällen	Hans	Starts Sprints
Fr. 30.3	Hans	Hans	Vom Geradeauswurf zum Drehwurf	Stefan	Hürden	Hans	Ausdauer
Mo 2.4	Hans, Hannes	Hans, Hannes	Spieltturnier für ALLE			Hans	Intervall
Frühlingsferien vom Karfreitag, 6. April bis und mit Freitag, 20. April							
Montag, 16. April bis und mit Donnerstag, 19. April 5. Trainingscamp in Frauenfeld (Hans, Stefan, Sven, Patricia, Hannes, evtl auch Mirco und Andrea) Ausschreibung auf www.tvteufen-schueler.ch							
Montag, 23. April offizieller Beginn des Aussentrainings							
17.30-18.00 Uhr Einlaufen 18.00-19.00 Uhr Techniktraining als 60 Minutenblock 19.00-19.30 Uhr Schlussteil Im Freien, Parkgarage oder Gymnastikraum in Ausnahmen 30 Minuten Blocks							
Planungssitzung Camp: fällt weg							
nächste Sitzung: Freitag, 13. April um 19.00 Uhr im Restaurant Sternen in Bühler mit Nachtessen							
Aussenschuhe und warmer Trainingsanzug sind immer dabei, Wasserflaschen gehören zum gesunden Training							