

Wintertraining 2008 TV Frutigen (aktualisiert 23.01.2008)

→ Vorbereitung auf die Turnfeste in Studen und Herisau

☛ Die Trainings beginnen jeweils um 19:45, anschl. gemeinsames Einlaufen. Ab 20:00 nach Programm (siehe unten).

21:15 - ca. 21:40 Spiel mit anschliessendem Auslaufen und Dehnen

☛ Das Sprint- und Krafttraining vom Dienstag ist als Grundlagentraining für alle(!) Riegen obligatorisch.

☛ am Freitag trainieren wir in den Riegen. Heber/Stösser schliessen sich einer Riege an oder trainieren in ihrer Riege.

☛ Ab 02.01.2008 findet jeden Mittwoch das Training für die 800- und 1000m LäuferInnen statt. Besammlung 19:00 beim Frutighus.

Datum	Einl.	Dauer	Trainingsinhalt	Leitung	Spiel/ Ausl.
Freitag 04. - Sonntag 06.01.2008 Helfereinsatz Weltcup Adelboden					
Dienstag 08.01.2008	M	20:00 bis 21:15	Sprint/ Kraft Beine: Kraft Gymnastik Anfänger: Programm üben Krafttraining Rumpf alle(!) Rumpf/ Arme	M F M	M
Freitag 11.01.2008 Draussen im Schnee, da die Halle besetzt ist. Besammlung 19.45 TH-Widi					
Dienstag 15.01.2008	M	20:00 bis 21:15	Sprint/ Kraft Beine: Schnelligkeitsausdauer Gymnastik Anfänger: Programm üben Krafttraining Rumpf alle(!) Rumpf/ Arme	M F R	R
Freitag 18.01.2008	L	20:00 bis 21:15	Läufer: Grundlagen Ausdauer draussen(!) Leichtathletik: Spielerischer Einstieg ins Weitsprungtraining Gymnastik/FTA: 45' FTA (ca. 20.00-20.45), anschliessend 30' Gymnastik (ca. 20.45-21.15)	B C L/A	C
Dienstag 22.01.2008	M	20:00 bis 21:15	Sprint/ Kraft Beine: Technik/ Laufschulung Gymnastik Anfänger: Programm üben Krafttraining Rumpf alle(!) Rumpf/ Arme	M F M	M
Freitag 25.01.2008	A	20:00 bis 21:15	Läufer: Grundlagen Ausdauer draussen(!) Leichtathletik: Sprungkraftelemente Gymnastik/FTA: Gymnastik alle	B C A	A
Samstag 26. Januar 2008 Hauptversammlung 19.30 Hotel National					
Dienstag 29.01.2008	C	20:00 bis 21:15	Sprint/ Kraft Beine: Schnelligkeitsausdauer Gymnastik Anfänger: Programm üben Krafttraining Rumpf alle(!) Rumpf/ Arme	C F C	C
Freitag 01.02.2008	C	20:00 bis 21:15	Läufer: Grundlagen Ausdauer draussen(!) Leichtathletik: Sprungkraftelemente Gymnastik/FTA: Gymnastik alle	B C A	C
Dienstag 05.02.2008	C	20:00 bis 21:15	Sprint/ Kraft Beine: Reaktion/ Kraft Gymnastik Anfänger: Programm üben Krafttraining Rumpf alle(!) Rumpf/ Arme	C F R	R
Donnerstag 07.02.2008 Langlauf JM 18.30 Nachtlöpe Kandersteg					
08.02.2008		21:15	Leichtathletik: Hochweitsprung Gymnastik/FTA: 45' FTA (ca. 20.00-20.45), anschliessend 30' Gymnastik (ca. 20.45-21.15)	C L/A	
Dienstag 12.02.2008	L	20:00 bis 21:15	Sprint/ Kraft Beine: Technik/ Laufschulung Gymnastik Anfänger: Programm üben Krafttraining Rumpf alle(!) Rumpf/ Arme	L F L	L
Freitag 15.02.2008	C	20:00 bis 21:15	Läufer: Grundlagen Ausdauer draussen(!) Leichtathletik: 1. Block Weitsprungtechnik Gymnastik/FTA: 45' FTA (ca. 20.00-20.45), anschliessend 30' Gymnastik (ca. 20.45-21.15)	B C L/A	C
Dienstag 19.02.2008	R	20:00 bis 21:15	Sprint/ Kraft Beine: Kraft Gymnastik Anfänger: Programm üben Krafttraining Rumpf alle(!) Rumpf/ Arme	R F R	R
Freitag 22.02.2008	A	20:00 bis 21:15	Läufer: Grundlagen Ausdauer draussen(!) Leichtathletik: 2. Block Weitsprungtechnik Gymnastik/FTA: Gymnastik alle	B C A	C
23./24. Februar 2008 STV Turnerskitage Grindelwald					
Dienstag 26.02.2008	M	20:00 bis 21:15	Sprint/ Kraft Beine: Technik/ Laufschulung Gymnastik Anfänger: Programm üben Krafttraining Rumpf alle(!) Rumpf/ Arme	M F M	M
Freitag 29.02.2008	M	20:00 bis 21:15	Läufer: Grundlagen Ausdauer draussen(!) Leichtathletik: 3. Block Weitsprung Technik, individuelle Korrekturen Gymnastik/FTA: 45' FTA (ca. 20.00-20.45), anschliessend 30' Gymnastik (ca. 20.45-21.15)	B M L/A	M
Dienstag 04. März 2008 Fitnessfest JM 19.45 Widi					
Freitag 07.03.2008	A	20:00 bis 21:15	Läufer: Grundlagen Ausdauer draussen(!) Leichtathletik: Sprungkraftelemente Gymnastik/FTA: Gymnastik alle	B C A	C
Dienstag 11.03.2008	B	20:00 bis 21:15	Sprint/ Kraft Beine: Kraft Gymnastik Anfänger: Programm üben Krafttraining Rumpf alle(!) Rumpf/ Arme	B F B	B
Freitag 14.03.2008 Skirennen JM mit Fondueplausch 19.00 Aebi/ Boden					
Dienstag 18.03.2008	C	20:00 bis 21:15	Sprint/ Kraft Beine: Schnelligkeitsausdauer Gymnastik Anfänger: Programm üben Krafttraining Rumpf alle(!) Rumpf/ Arme	C F R	R
Freitag 21.03.2008 "Karfreitag" kein Training					
Dienstag 25.03.2008	L	20:00 bis 21:15	Sprint/ Kraft Beine: Reaktion/ Kraft Gymnastik Anfänger: Programm üben Krafttraining Rumpf alle(!) Rumpf/ Arme	L F L	L
Freitag 28.03.2008	A	20:00 bis 21:15	Läufer: Grundlagen Ausdauer draussen(!) Leichtathletik: Hallenwettkampf Gymnastik/FTA: 45' FTA (ca. 20.00-20.45), anschliessend 30' Gymnastik (ca. 20.45-21.15)	B C L/A	L

Legende Leiter: A: Ana, B: Beat, C: Chrigel, F: Fränzi, L: Adi L., M: Micmo, R: Römel

☛ Aktuellste Infos zu den Trainings und Anlässen findest du auf unserer Homepage: www.tvfrutigen.ch

☛ Ab Dienstag 02.04.2008 trainieren wir immer draussen. Trainingsbeginn ab dem 02.04.2008: 19:30.

☛ **Vormerken: Trainingsweekend Samstag 05. und Sonntag 06.04.2008 in Frutigen**

Achtung!!
Der Langlauf JM wurde verschoben!
Neuer Termin: 07.02.2008
Freitag 01.02.2008
Normales Training in den Riegen