

Trainingsplan TV Frutigen Frühling/Sommer 2009

31. März - 21. Juni 2009



Dienstag

	Pendelstarette	Schleuderball	Heben/Stossen	Gymnastik	Weit	Laurer	Fachtest
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	Gemeinsamer Trainingsbeginn, alle kommen kurz zusammen für Infos u.a.						
20:05							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15			Heben Frauen				
21:30				Training dann dauert das Gym. Training nur bis 21:15			
21:45							
							Für Dienstag sind folgende Fachtest-trainingsdaten vorgesehen: 14. April 28. April 12. Mai 26. Mai 02. Juni 16. Juni

Freitag

	Pendelstarette	Schleuderball	Heben/Stossen	Gymnastik	Weit	Laurer	Fachtest
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	Gemeinsamer Trainingsbeginn, alle kommen kurz zusammen für Infos u.a.						
20:05							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15			Heben Frauen				
21:30							
21:45							

Änderungen im Wintertrainingsprogramm

Dienstag	24.03.2009	Baden (Sporthalle ist besetzt)	19.30 Hallenbad, Frutigen
Freitag	27.03.2009	Training mit micmo draussen. Kleidung dem Wetter entsprechend	19.45 bei der Alten Widihalle

Ab der Umstellung zur Sommerzeit trainieren wir wann immer möglich draussen. (Gymnastik je nach Zustand der Rasenplätze)
Dem Wetter angepasste Kleidung mitnehmen. Grundsätzlich finden die Trainings immer am Dienstag und Freitag statt.

Ausnahmen siehe anschliessend:

Dienstag	31.03.2009	Training auf den Aussenanlagen. Gym. in der Alten Widihalle. (Garderoben Alte Widihalle sind offen)	
Freitag	03.04.2009	Training auf den Aussenanlagen. Gym. in der Alten Widihalle. (Garderoben Alte Widihalle sind offen)	
Dienstag	07.04.2009	Training auf den Aussenanlagen. Gym. in der Sporthalle 3 (Garderoben Sporthalle sind offen)	
Freitag	10.04.2009	Kein Training, Karfreitag	
Freitag	17.04.2009	Kein Training, da am Wochenende das Trainingslager stattfindet	
SA/ SO	18./19.04.2009	Trainingsweekend Willisau	gem. spez. Programm
Samstag	02.05.2009	Chandertaler mit anschl. Helferabend	gem. Aufgebot
Donnerstag	04.06.2009	Abschlusstraining, statt Freitag	siehe Progr. Freitag
SA./ SO.	06./ 07.06.2009	Oberländisches Turnfest in Zweisimmen	gem. spez. Programm
Donnerstag	18.06.2009	Abschlusstraining, statt Freitag	siehe Progr. Freitag
SA/ SO	20./21.06.2009	Mittelländisches Turnfest in Biglen	gem. spez. Programm

Ab 22. Juni 2009 Sommerferien

☞ Erstes Training nach den Ferien: Dienstag 11. August 2009

Die aktuellsten Infos zum Trainingsbetrieb findest du unter www.tvfrutigen.ch